

Anna-Maija Nurmi

”KUKAAN EI KYLLÄ HALUAIS OLLA TÄÄLTÄ POIS”

Ikääntyneille tarkoitettu päivätoiminta kolmessa Porin perusturva-
keskuksen yksikössä

Hoitotyön koulutusohjelma

2015

”KUKAAN EI KYLLÄ HALUAIS OLLA TÄÄLTÄ POIS”

Ikääntyneille tarkoitettu päivätoiminta kolmessa Porin perusturvakeskuksen yksikössä

Nurmi, Anna-Maija
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Joulukuu 2015
Ohjaaja: Hytönen, Elsa
Sivumäärä: 46
Liitteitä: 2

Asiasanat: ikääntynyt, ikääntyneen toimintakyky, päivätoiminta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ikääntyneiden päivätoimintaa havainnoimalla toimintaa ja haastattelemalla päivätoiminnan ohjaajia. Tavoitteena oli saada tietoa päivätoiminnasta ja tuottaa kehittämisideoita päivätoimintaan. Aihe opinnäytetyölle valittiin Porin perusturvakeskuksen tuottamista aiheista opinnäytetyölle. Kyseinen aihe valittiin, koska tutkija oli kiinnostunut ikääntyneiden hoidosta ja heille suunnatuista palveluista. Yhteyshenkilönä oli vanhuspalveluiden johtaja.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimukseen otettiin mukaan kolme Porin perusturvakeskuksen yksikköä, jotka tarjoavat ikääntyneille päivätoimintaa. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla yhteensä neljää päivätoiminnan ohjaajaa teemahaastattelun avulla. Lisäksi päivätoimintaa havainnoitiin yhden päivän ajan kussakin tutkittavassa yksikössä. Tutkimustulokset eivät ole yleistettäviä, koska tutkimuksen otanta oli melko pieni.

Ikääntyneille tarkoitettu päivätoiminta kuvattiin kotona asumista tukevaksi palveluksi, joka on tarkoitettu yli 65-vuotiaille. Päivätoiminnan avulla pyrittiin tukemaan ikääntyneen toimintakykyä sekä tarjoamaan ikääntyneille mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen ja mielekkääseen tekemiseen. Toiminnan suunnittelussa huomioitiin asiakkaiden toiveet. Tuotiin esille, että tärkeää oli saada ikääntynyt tuntemaan itsensä arvokkaaksi ja tärkeäksi sekä toimintaan tervetulleeksi. Tutkimuksessa tuotiin esille, että päivätoiminta on erittäin tärkeää ja mielekästä ikääntyneille.

Käytettävissä oleviin tiloihin toivottiin monipuolisuutta, ja että tilat olisivat tarpeeksi suuret isoille ryhmille. Haastatteluissa tuotiin esille, että päivätoimintaan liittyen ei juuri ole koulutusmahdollisuuksia ja sellaisia toivottiin. Lisäksi toivottiin koulutusta muistisairaana asiakkaan kohtaamiseen haastavissa tilanteissa. Päivätoiminnan ohjaajat olivat itse alkaneet järjestää kaikkien Porin perusturvakeskuksen yksiköiden ohjaajien välisiä palavereja, joista heillä oli mahdollisuus saada uusia ideoita päivätoiminnan kehittämiseen. Viriketoiminnan toteuttamiseen toivottiin hieman määrärahoja, jotta ohjaajat pystyisivät esimerkiksi ostamaan erilaisia askartelutarvikkeita.

”NOBODY WANTS TO BE ABSENT”

Daily activity for elderly people in three units of Pori Social and Health Services

Nurmi, Anna-Maija

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

December 2015

Supervisor: Hytönen, Elsa

Number of pages: 46

Appendices: 2

Keywords: elderly, functional capacity of elderly, daily activity

The purpose of this thesis was to describe daily activity of elderly by observing activities and interviewing counselors of daily activity. The goal was to get information about daily activity and produce developing ideas. The subject was selected from a list of thesis ideas provided by Pori Social and Health Services because researcher was interested in care of elderly people and services provided to them. Contact person of this thesis was the Director of Elderly Services.

The study was qualitative. Three units of Pori Social and Health Services were included in the study. The data was collected by interviewing four counselors of daily activities by theme interview. Also daily activities were observed by the researcher. The results of the study are not qualified to describe daily activity everywhere in Finland because the sample was quite small.

The daily activity for elderly people was described to be service that promotes elderly living at home. Daily activity was destined to over 65 years old people who still lived at home. The purpose of daily activity was to promote functional capacity of elderly and provide possibility to social contacts and meaningful activity. In the planning of the activity wishes of the elderly were noticed. It was important to get elderly people feel themselves to be dignified and important and that they are welcome to the daily activity. Daily activity was experienced very important and meaningful for elderly.

Disposable space was hoped to be more varied and large enough for the big group. There are not so many education possibilities and it was hoped that would be more. The interviewees also hoped that they could get some education with connection to meeting elderly who have dementia. Shared meetings were organized by counselors of daily activity so that the counselors can get ideas from each other. There are not allowance to carry out stimulation activity and was hoped that there could be a little budget so that they could for example buy different kinds of pottering equipment.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	6
2.1	Ikääntynyt	6
2.2	Ikääntyneen toimintakyky.....	7
2.3	Päivätoiminta	9
2.4	Ikääntyneille tarkoitettu päivätoiminta Porin perusturvakeskuksen alueella....	10
2.5	Päivätoiminta Himmeliissä, Pihlavan tähdessä ja Viikkarin Valkamassa	11
2.6	Aikaisemmat tutkimukset	12
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	15
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	15
4.1	Menetelmälliset lähtökohdat.....	15
4.2	Teemahaastattelu.....	16
4.3	Havainnointi.....	17
4.4	Aineiston kerääminen	18
4.5	Aineiston analysointi	19
5	TULOKSET	21
5.1	Ikääntyneille tarkoitettu päivätoiminta	21
5.2	Päivätoiminnan resurssit	28
5.2.1	Päivätoiminnan tilat.....	28
5.2.2	Käytettävissä oleva materiaali	29
5.2.3	Koulutusmahdollisuudet.....	29
5.2.4	Henkilökunnan riittävyys	30
5.2.5	Yhteistyötahot	30
5.2.6	Päivätoiminnan ryhmät.....	30
5.3	Ikääntyneen toimintakyky.....	33
5.4	Päivätoiminnan kehittäminen.....	34
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	37
6.1	Tulosten tarkastelu	37
6.2	Eettisyys.....	39
6.3	Luotettavuus.....	40
6.4	Pohdinta ja jatkotutkimusaiheet	42
	LÄHTEET	44
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomen perustuslain (731/1999, 19 §) mukaisesti julkisen vallan on turvattava kaikille suomen kansalaisille riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut sekä edistettävä kansalaisten terveyttä. Esimerkiksi sosiaalihuoltolain (1301/2014, 1 §) mukaan tarkoituksena on edistää ja ylläpitää kansalaisten hyvinvointia sekä turvata riittävät hyvinvointia edistävät toimenpiteet. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012, 5 §) puolestaan määrää, että kunnan on laadittava sellainen suunnitelma, josta näkyy, millä keinoilla tuetaan ikääntyneiden terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä sekä itsenäistä kotona pärjäämistä. Erityisesti suunnitelmassa pitää korostua kotona asumisen tukeminen.

Ikääntyneille tarkoitettun päivätoiminnan tavoitteena on antaa tukea ikääntyneille, jotta he pystyisivät asumaan kotonaan mahdollisimman pitkään ja ehkäistä laitoshoidon joutumista. Toiminnassa hyödynnetään ikääntyneen omia voimavaroja, ja se on kuntouttavaa työtä. Päivätoiminnan avulla pystytään ehkäisemään sosiaalista syrjäytymistä ja tukemaan myös omaishoitajien tekemää työtä. (Esite Porin perusturvakeskuksen päivätoiminnasta 2015.)

Aihe opinnäytetyöhön valittiin kiinnostuksesta ikääntyneiden hoitoon ja heille tarjottaviin palveluihin. Aihe saatiin Porin perusturvakeskukselta, ja yhteyshenkilönä oli vanhuspalveluiden johtaja. Tutkimukseen osallistuviksi yksiköiksi valikoituivat Himmeli, Pihlavanmäki ja Viikkarin Valkama. Opinnäytetyö toteutettiin haastattelemalla päivätoiminnan ohjaajia, koska opinnäytetyön tekijää kiinnostivat työntekijöiden mielipiteet päivätoiminnasta. Yhteyshenkilön ehdotuksesta otettiin tutkimusmenetelmäksi myös havainnointi, ja toimintaa havainnoitiin yhden päivän ajan kussakin yksikössä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ikääntyneiden päivätoimintaa havainnoimalla toimintaa ja haastattelemalla päivätoiminnan ohjaajia. Tavoitteena oli saada tietoa päivätoiminnasta ja tuottaa kehittämisideoita päivätoimintaan. Opinnäytetyön asiasanat olivat ikääntynyt, ikääntyneen toimintakyky ja päivätoiminta.

2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Ikääntynyt

Iäkkäitä ihmisiä voidaan kuvailla useilla sanoilla, kuten esimerkiksi vanhus, seniori, ikäihminen, eläkeläinen tai ikääntynyt (Kurki 2007, 17-18). Opinnäytetyössä käytetään käsitettä ikääntynyt.

Ihmisen elämä jaetaan yleensä kolmeen vaiheeseen, joita ovat lapsuus ja nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Nykyään vanhuus on näistä pisin ajanjakso, joten se on jaettu vielä kolmeen osaan: kolmanteen, neljänteen ja viidenteen ikään. (Heimonen & Sarvimäki 2010, 17.)

Kolmannessa iässä ollaan irtautumassa työelämästä, mutta ihminen on edelleen hyvässä kunnossa, pystyy asumaan itsenäisesti ja harrastamaan. Ihmisellä saattaa olla jokin perussairaus, mutta se on kuitenkin hallinnassa. Ihmiset kokevat olevansa terveitä ja tyytyväisiä elämäänsä. Neljännessä iässä ihmisen terveys ja toimintakyky heikkenevät ja avuntarve kasvaa. Ikääntynyt pystyy kuitenkin vielä asumaan omassa kodissaan. Ikääntyneellä saattaa olla liikkumisrajoitteita tai muistisairauden oireita, mutta hän pärjää yleensä ulkopuolisen avun turvin. Viidennessä iässä toimintakyky on heikennyt niin, ettei ikääntynyt pysty enää asumaan kotonaan. (Heimonen & Sarvimäki 2010, 17-18.)

Kaikilla ihmisillä on jonkinlainen käsitys vanhenemisestä ja omasta vanhuudesta. Jokainen myös miettii, millaista on arvokas ja turvallinen ikääntyminen. (Kivelä 2012, 13.) Vanhuus on hyvin yksilöllinen kokemus eikä sille välttämättä voida asettaa ikäraja. Jokaisella ihmisellä on erilaisia käsityksiä vanhenemisestä ja niistä käsityksistä halutaan pitää kiinni. Yksilölliset kokemukset omasta iästä voivat joskus myös olla ristiriidassa ulkopuolisten havaintojen kanssa. Vanhuutta ei voida kuvata kalenteri-ään mukaan vaan siihen vaikuttaa esimerkiksi terveydentila. (Kauhanen-Simanainen 2009, 28-29.) Ihminen alkaa pitää itseään vanhana yleensä vasta silloin, kun terveys alkaa heikentyä ja liikuntakyky muuttuu huonommaksi (Kauppila 2012,

24). Ikääntyneiden joukkoon kuuluu paljon erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Osa heistä on terveitä ja osa sairaita. Joidenkin ikääntyneiden toimintakyky on vielä hyvä ja joillakin se on jo päässyt huononemaan. (Kurki 2007, 15-18.) Vaikka kalenteri-ikää ei voida käyttää kuvaamaan tarkkaa yksilön vanhenemisen vaihetta, sitä käytetään monissa sosiaalipoliittisissa ratkaisuissa, kuten esimerkiksi puhuttaessa eläkeläisistä. Näin ollen vanhuuden katsottaisiin alkavan silloin, kun ihminen siirtyy eläkkeelle. (Kauhanen-Simanainen 2009, 30.)

Jotta ikääntyminen olisi onnistunutta, pyritään välttämään elämää haittaavia perussairauksia sekä toimintakyvyn merkittävää heikkenemistä. Lisäksi pidetään yllä kognitiivisia ja fyysisiä toimintoja sekä ikääntyneen aktiivista osallistumista yhteiskunnan toimintaan. (Koskinen 2007, 11-12.) Jotta ikääntyminen sujuisi mahdollisimman arvokkaasti ja turvallisesti, kaikille ikääntyville ihmisille pitäisi tarjota mahdollisuus tasa-arvoisiin sosiaali- ja terveyspalveluihin. On tärkeää, että jokaista kohdellaan kunnioittavasti ja ikääntynyt saa kokea turvallisuutta. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen pystytään takaamaan muun muassa sosiaali- ja terveyspalveluita ohjaavien lakien avulla. (Kivelä 2012, 14-17.)

2.2 Ikääntyneen toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen selviytymistä jokapäiväisistä toiminnoista omassa elinympäristössään. Toimintakykyyn kuuluvat fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten toimintojen eri muodot. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 27.) Lisäksi yhdeksi toimintakyvyn osa-alueeksi voidaan lukea hengellinen toimintakyky. Jos ikääntyneen toimintakyvyn osa-alueista yksikin heikkenee, se heikentää ikääntyneen toimintakykyä kokonaisuudessaan ja ikääntyneen kyky selviytyä arkisista askareista vaikeutuu. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 31.)

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa elimistön kykyä toimia fyysistä kuntoa vaativissa toiminnoissa (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 28). Fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeitä ovat kyky nousta ylös tuolilta, tasapaino ja kyky kävellä (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 33-34). Hyvän tasapainon ylläpitäminen on erityisen

tärkeää kaatumisten ehkäisyn kannalta. Kaatumisia voidaan ehkäistä esimerkiksi pienillä kodin muutostöillä. (Lääperi 2015, 10-11.) Liikunta on tärkeä keino fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja se kuuluu ihmisen elämään kaikissa elämänvaiheissa. Se myös kertoo paljon siitä, miten hyvin ikääntynyt pystyy asumaan itsenäisesti kotonaan ja selviytymään arkisista askareistaan. (Eronen 2015, 34.) Toimintakyvyn tukemisessa tärkeää on se, että ikääntynyttä tuetaan aktiivisuuteen ja jokapäiväisestä elämästä selviytymiseen (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 28).

Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa muun muassa kykyä vastaanottaa erilaisia tietoja sekä tuntea ja kokea. Se on kykyä suoriutua älyä ja henkistä ponnistelua vaativista toiminnoista. Kun psyykkinen toimintakyky on hyvä, ihminen pystyy suunnittelemaan elämänsä sekä tekemään vastuullisia päätöksiä. Toimintakyvyn tukemisessa tärkeää on tukea ikääntyneen mielialaa. Tärkeää on myös muistin harjoittaminen esimerkiksi ristisanatehtävien avulla. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 28-29.)

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa selviytymistä vuorovaikutussuhteista, arkipäiväisistä asioista sekä yhteiskunnallisten arvojen mukaisesta toiminnasta. Toimintakykyä ylläpitäviä asioita ovat muun muassa yksinäisyyden ehkäisy, harrastukset sekä hyvät sosiaaliset suhteet. Sosiaalisen toimintakyvyn muutos saattaa liittyä myös yhteisön ja kulttuurin muodostamiin odotuksiin ikääntymistä kohtaan. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 30-31.)

Hengellisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ikääntyneen sisäistä voimaa, joka antaa elämälle tarkoituksen, elämäntahtoa ja toivoa. Toimintakykyyn kuuluvat usko ja luottamus toisiin ihmisiin ja Jumalaan. Hengellisyys voi tarkoittaa toisille uskonollisuutta ja vakaumusta, ja toisille henkilökohtaista uskoa, mielenrauhaa ja itsensä hyväksymistä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 38-39.)

Ikääntyneiden toimintakyky on yleisesti ottaen parantunut, koska sairaudet ovat vähentyneet ja mahdollisten sairauksien hoidot parantuneet. Ikääntyneen toimintakyvyn tukeminen on tärkeässä roolissa ja se auttaa ikääntynyttä asumaan mahdollisimman pitkään kotona. Toimintakykyä arvioidaan useimmiten arvioimalla päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 27.)

Muistisairauteen sairastuminen heikentää ihmisen toimintakykyä laaja-alaisesti. Muistisairaudet ovat hyvin yleisiä, ja ikä lisää sairastumisen riskiä. Yleisimpiä muistisairauksia ovat Alzheimerin tauti, verisuoniperäiset muistisairaudet sekä sekamuotoinen muistisairaus. (Muistiliiton [www-sivut 2015](#).) Muistisairauksien oireet vaihtelevat paljon, mutta kaikille muistisairauksille on tyypillistä muistin heikkeneminen sekä kognitiivisten taitojen heikkeneminen vähitellen. Muistisairauden ensimmäisiä oireita saattavat olla vaikeus selviytyä päivittäisistä toiminnoista sekä vaikeus suunnitella tulevia asioita. (Rolfner Suvanto 2015, 44.) Muistisairaalla on usein ongelmia vuorovaikutuksen toteuttamisessa ja hänellä voi esiintyä levottomuutta (Muistiliiton [www-sivut 2015](#)).

Muistisairautta sairastavan ikääntyneen toimintakyvyn tukemisessa tärkeää on saada ikääntynyt tuntemaan olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi. Toimintakyvyn tukemisella pyritään siihen, että ikääntyneellä on mahdollisimman hyvä elämä. Tavoitteena on myös mielen virkistytminen sekä ikääntyneen selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Toimintakyvyn tukemisessa keskeistä on ikääntyneen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 307-308.)

2.3 Päivätoiminta

Koska Suomessa on hyvin paljon ikääntyneitä, tarvitaan sellaisia palveluja, joiden avulla pystytään turvaamaan terve ja toimintakykyinen ikääntyminen. Hyvinvointia ja terveyttä edistävien palvelujen avulla pystytään lisäämään ikääntyneen toimintakykyisiä elinvuosia. Niiden avulla voidaan parantaa ikääntyneen elämänlaatua ja viivästyttää tarvetta muille sosiaali- ja terveyspalveluille. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 24.) Terveyttä ja toimintakykyä parantavien palvelujen kehittäminen ja huomioiminen on tärkeää myös julkisen terveydenhuollon kannalta, koska ikääntyneiden määrä kasvaa jatkuvasti ja terveyspalvelujen käyttö tulee iän myötä entistä todennäköisemmäksi (Lobo 2011, 1-6).

Ikääntyneille tarkoitetun päivätoiminnan tavoitteena on kannustaa ikääntyneitä aktiiviseen vanhenemiseen antamalla mahdollisuus kodin ulkopuolella tapahtuvaan toi-

mintaan. Päivätoiminnan avulla ikääntynyt saa pitää yllä sosiaalisia suhteita sekä luoda uusia. Aktiivinen toiminta ja osallistuminen muun muassa päivätoimintaan sekä sosiaaliset suhteet auttavat ylläpitämään ja parantamaan ikääntyneen toimintakykyä ja näin auttamaan kotona pärjäämistä. (Suvanto 2014, 19.)

Päivätoiminta on tarkoitettu yli 65-vuotiaille ikääntyneille, jotka asuvat vielä kotonaan. Päivätoiminnan avulla tuetaan ikääntyneen toimintakykyä, sosiaalisia suhteita ja kuntoutusta. Tavoitteena on tukea ikääntyneen omatoimisuutta ja auttaa omaishoitajia jaksamaan. (Helsingin kaupungin [www-sivut 2015](#); Rauman kaupungin [www-sivut 2015](#); Esite Porin perusturvakeskuksen päivätoiminnasta 2015.) Päivätoiminta on tarkoitettu pääsääntöisesti kotihoidon asiakkaille (Porin perusturvakeskuksen [www-sivut 2015](#)).

2.4 Ikääntyneille tarkoitettu päivätoiminta Porin perusturvakeskuksen alueella

Porin perusturvakeskus järjestää sosiaali- ja terveystalvet Porin, Ulvilan ja Merikarvian asukkaille. Perusturvakeskuksen toiminnan pääpaino on ennaltaehkäisevässä työssä. (Porin kaupungin [www-sivut 2015](#).)

Porissa ikääntyneille päivätoimintaa tarjoavia paikkoja ovat palvelukeskus Himmeli, Lavian päivätoiminta, Pihlavan vanhustentalo (Pihlavantähti), Viikkarin Valkama, päivätoimintakeskus Noormarkku ja päivätoimintakeskus Merikarvia, joiden toiminnasta vastaa Porin perusturvakeskus. Lisäksi Porin perusturvakeskuksen alueella on saatavissa myös yksityistä päivätoimintaa päivätoimintakeskus Rinkeplummassa sekä Ulvilassa päivätoimintapaikka Pappiksessa. (Porin perusturvakeskuksen [www-sivut 2015](#).)

Päivätoiminta on maksullista toimintaa, jossa asiakas käy kerran viikossa, aina samana viikonpäivänä. Päivätoiminnan maksuun sisältyvät ruokailut sekä viriketoiminta. Lisämaksusta toimintaan kuuluu myös saunotus. Pääsääntöisesti päivätoimintaan kuljetaan omalla kyydillä, mutta matkaan voi käyttää myös henkilökohtaista kuljetuspalvelua. (Porin perusturvakeskuksen [www-sivut 2015](#).)

Päivätoimintaan otetaan mukaan sellaisia ikääntyneitä, joiden toimintakyky on jo alentunut tai se on vaarassa alentua. Lisäksi mukaan otettavia ovat omaishoidettavat ikääntyneet, mahdollisessa syrjäytymisvaarassa olevat, kuten leskeksi jääneet, yksinäiset ja masentuneet sekä muistisairautta sairastavat ikääntyneet. Päivätoiminnan ryhmiin voi päästä, kun sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilö on tehnyt palvelutarpeen arvioinnin ja näkee ikääntyneen hyötyvän päivätoiminnasta. Muita toimintaan pääsyn kriteereitä ovat muun muassa muistia ja toimintakykyä arvioivien testien tulokset sekä asiakkaan ja mahdollisesti tämän omaisen haastattelu. (Esite Porin perusturvakeskuksen päivätoiminnasta 2015.)

2.5 Päivätoiminta Himmellissä, Pihlavantähdessä ja Viikkarin Valkamassa

Tutkimukseen valittiin mukaan kolme yksikköä, koska opinnäytetyön puitteissa kaikkia Porin perusturvakeskuksen päivätoiminnan yksiköjä ei voitu ottaa mukaan. Yksiköiksi valikoituivat Himmeli, Pihlavantähti ja Viikkarin Valkama niiden sijainnin takia.

Himmellissä ja Viikkarin Valkamassa päivätoimintaa on viitenä päivänä viikossa, maanantaista perjantaihin, ja jokaisella päivällä on oma ryhmänsä. Päivän pituus on kuusi tuntia. Pihlavantähdessä toimintaa on tiistaisin kuuden tunnin ajan. (Porin perusturvakeskuksen www-sivut 2015.) Havainnointiin pohjautuvat yksiköiden päiväohjelmat on esitetty taulukoissa 1, 2 ja 3 sivuilla 26-27.

Himmelin päivätoiminnassa on töissä kolme kokoaikaista ja kaksi osa-aikaista työntekijää (Mäkilä sähköposti 20.1.2015), Viikkarin Valkamassa työskentelee kaksi kokoaikaista ja kaksi osa-aikaista ohjaajaa (Havu henkilökohtainen tiedonanto 13.5.2015) ja Pihlavantähdessä kaksi lähihoitajaa vastaa päivätoiminnasta ja kaksi saunotuksista (Tammisto henkilökohtainen tiedonanto 23.1.2015). Lisäksi päivätoiminnassa on satunnaisesti mukana myös opiskelijoita tai harjoittelijoita.

2.6 Aikaisemmat tutkimukset

Ikääntyneille tarkoitettusta päivätoiminnasta on tehty aikaisemmin useita erilaisia tutkimuksia. Ne ovat olleet sekä laadullisia että määrällisiä, ja tutkimustavat ovat olleet moninaisia. Alla on muutamia esimerkkejä eri tutkimuksista.

Hämäläinen ja Kupiainen (2014, 14, 20-37) tutkivat opinnäytetyönään kuntouttavaa päivätoimintaa päivätoiminnan ohjaajien kokemusten perusteella. He haastattelivat päivätoiminnan ohjaajia ja kysyivät muun muassa päivätoiminnan sisällöstä, kuntouttavasta työotteesta, saadusta tuesta ja koulutuksesta sekä päivätoiminnan kehittämistarpeista. Eniten kehittämistarpeita ohjaajien mielestä oli ryhmien koossa sekä niiden muodostumisessa ja yhteistyössä muiden tahojen kanssa. Joissakin päivätoimintaan kuuluvissa tiloissa oli myös parantamisen varaa. Ohjaajat myös kokivat, että lisäkoulutuksista olisi hyötyä.

Laine (2011, 20, 24-32) toteutti opinnäytetyönään asiakaskyselyn Rauman kaupungin päivätoiminnassa mukana oleville ikääntyneille. Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda esille ikääntyneiden mielipiteitä toteutuvasta päivätoiminnasta sekä siitä, miten toimintaa mahdollisesti voitaisiin kehittää. Suurin osa kyselyyn vastaajista koki, että päivätoiminnan ohjaajat olivat ystävällisiä ja ilmapiiri rauhallinen ja turvallinen, mutta osa koki, että ryhmän koko on liian suuri. Suurin osa vastaajista piti myös päivätoiminnan sisältöä monipuolisena. Päivätoimintaan oltiin kaiken kaikkiaan hyvin tyytyväisiä.

Ahvensalmen (2013, 9, 44-45) opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa Kempeleen palvelukeskuksen toimintaan osallistuvien ikääntyneiden toimijuutta ja osallistuvuutta sekä kehittää päivätoimintaa. Päivätoimintaa kehitettiin sekä päivätoiminnan ryhmiin osallistuvien että opinnäytetyön tekijän ja päivätoiminnan työntekijän havaintojen perusteella. Kehittämisehdotuksia saatiin monelta taholta. Kehittämisideoita tuli muun muassa päivätoiminnan tilojen parantamiseen, henkilökunnan määrän lisäämiseen, parempaan tiedottamiseen ja toiminnan keskittämisestä lounaan jälkeiseen aikaan.

Niemistö, H. & K. (2010, 30-43) selvittivät opinnäytetyönään Hämeenlinnan avoimeen päivätoimintaan osallistuvien iäkkäiden sekä toimintaa ohjaavien työntekijöiden kokemuksia päivätoiminnan merkityksestä ja sosiaalisuudesta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli ottaa selville, millainen merkitys päivätoiminnalla on ikääntyneelle. He halusivat tuoda ilmi, että päivätoiminnalla on suuri merkitys vanhustyössä. He toteuttivat opinnäytetyönsä tekemällä päivätoiminnan asiakkaille kyselyn ja haastattelivat päivätoiminnan ohjaajia. Palautuneiden kyselylomakkeiden mukaan päivätoiminnassa käyvät asiakkaat kokivat tärkeäksi, että saavat päivän aikana tavata muita ihmisiä ja tehdä heidän kanssaan asioita. Päivätoiminnan merkitys oli erityisesti yhdessä olemisessa ja tekemisessä. Asiakkaille tärkeää oli myös mielekäs tekeminen, ja toiminta vaikutti elämänlaatuun parantavasti. Päivätoiminnan ohjaajien mielestä päivätoiminnalla oli erittäin suuri sosiaalinen merkitys ikääntyneille. Päivätoiminta antaa ikääntyneille mahdollisuuden sosiaalisen verkoston luomiseen. Toiminnassa ikääntyneet voivat jakaa asioitaan muiden ikääntyneiden kanssa. Päivätoiminta myös tuki ikääntyneiden omatoimisuutta. Ohjaajat kokivat myös tärkeänä toiminnan vaikutuksen elämänlaatuun.

Höltän ja Jokelaisen (2013, 34-53) opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaista on hyvä päivätoiminta ja miten ikääntyneille tarkoitettu päivätoiminta näkyy yhteiskunnallisissa asioissa. He halusivat erityisesti selvittää päivätoiminnan vaikutuksen ja merkityksen ikääntyneille ja näiden omaisille. He toteuttivat opinnäytetyön haastattelemalla sekä päivätoimintaan osallistuvia ikääntyneitä että päivätoiminnan ohjaajia. Lisäksi he haastattelivat vanhustyön johtajaa. Sosiaalisuus nähtiin erityisen tärkeänä asiana päivätoiminnassa. Haastateltavien mielestä päivätoiminnassa käyminen tuki ikääntyneen toimintakykyä sekä edisti kotona pärjäämistä ja asumista. Päivätoiminta tuki myös omaishoitajien tekemää työtä. Päivätoiminnassa käyvien omaiset olivat tyytyväisiä ja heitä helpotti ajatus siitä, että heidän ikääntynyt omaisensa saa hyvää hoitoa ja huolenpitoa.

Helmijoen (2011, 26-52) opinnäytetyön tavoitteena oli ikääntyneille suunnatun päiväkeskuksen toiminnan kartoittaminen ja kehittäminen. Hän halusi selvittää, millaista ikääntyneille tarkoitettu asiakaslähtöinen ja laadukas päivätoiminta on. Helmijoki toteutti tutkimuksensa haastattelemalla päivätoiminnan asiakkaita, ohjaajia ja johtoa. Asiakkaat kokivat toiminnan tärkeäksi ja tärkeinä nähtiin muun muassa virkistys ja

sosiaalinen kanssakäyminen. Asiakkaiden mielestä päivän pituus oli sopiva, mutta osa asiakkaista kaipasi päivän aikana pientä lepoa. He toivoivat myös erilaisia retkiä. Ohjaajien mielestä päivän pituus oli myös hyvä ja heidän mielestään toiminnassa tärkeää oli sosiaalinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa sekä mahdollisuus erilaisten palvelujen käyttöön. Sekä asiakkaat että ohjaajat toivoivat toimintaan uusia ikääntyneitä. Johdon edustaja oli samaa mieltä asiakkaiden ja ohjaajien kanssa. Ohjaajat ja johdon edustaja näkivät, että uusia asiakkaita voitaisiin saada yhteistyössä kotihoidon kanssa.

Suvanto (2014, 38-50) selvitti Pro gradu-tutkielmassaan Vaasan Ikäkeskuksessa käyvien asiakkaiden mielipiteitä päivätoiminnan sosiaalisesta ulottuvuudesta. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla kuutta päivätoiminnan asiakasta. Kaikki haastateltavat toivat esille päivätoiminnan merkityksen arjessa ja toiminta toi asiakkaille piristystä. Haastateltavat näkivät tärkeänä toiminnan sosiaalisen merkityksen ja ryhmässä toimimisen. Asiakkaat myös kokivat saavansa samassa elämäntilanteessa olevilta ryhmäläisiltä vertaistukea. He olivat saaneet toiminnan kautta uusia ystäviä. Haastatelussa esille nousi vanhusten kokema yksinäisyys ja he kokivat päivätoiminnan merkittävänä yksinäisyyden vähentäjänä.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ikääntyneiden päivätoimintaa havainnoimalla toimintaa ja haastatteleamalla päivätoiminnan ohjaajia. Tavoitteena oli saada tietoa päivätoiminnasta ja tuottaa kehittämisideoita päivätoimintaan.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaista on ikääntyneille tarkoitettu päivätoiminta?
2. Millaiset päivätoiminnan toteuttamisresurssit ovat?
3. Miten päivätoiminta tukee ikääntyneen toimintakykyä?
4. Miten ikääntyneille tarkoitettua päivätoimintaa voidaan kehittää?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Menetelmälliset lähtökohdat

Tutkimusmenetelmän valinnassa tulee ottaa huomioon tutkimuksen teoreettinen tavoite sekä se, millaista tietoa tutkimuksen avulla haetaan (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 66). Opinnäytetyössä käytetään kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää.

Lähtökohtana kvalitatiivisen tutkimuksen toteuttamisessa on todellisen elämän kuvaaminen, ja siinä pyritään katsomaan tutkittavaa asiaa kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Kvalitatiivista tutkimusmenetelmää voidaan käyttää, kun kuvataan sellaisia tutkimusalueita, joista ei ole paljon aikaisempaa tietoa tai jos halutaan saada uusi näkökulma johonkin aiemmin tutkittuun asiaan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa otos on harkinnanvarainen, koska tutkimuksessa ei pyritä yleistettävyyteen. Tutkimukseen pyritään saamaan mukaan sellaisia henkilöitä, jotka

edustavat tutkittavaa asiaa mahdollisimman hyvin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 66-67.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä, ymmärtämään sitä sekä tekemään siitä tulkintoja (Kananen 2014, 18).

Kvalitatiiviselle tutkimukselle luonteenomaista on muun muassa tutkijan ja osallistujien suhteen läheisyys sekä joustavuus tutkimussuunnitelman laatimisessa. Saadut tulokset ovat ainutlaatuisia. Tutkimuksen avulla pystytään lisäämään ymmärrystä tutkittavasta asiasta, mikä ei ole mahdollista pelkän kvantitatiivisen tutkimuksen avulla. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 73-74.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei aina pystytä määrittelemään etukäteen, miten paljon ja millaista tietoa tutkimuksessa tarvitaan. Tutkimukselle on tyypillistä, että tutkimusaineistoa kerätään, kunnes tutkimusongelma ratkeaa. (Kananen 2014, 18-19.)

4.2 Teemahaastattelu

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään usein aineistonkeruumenetelmänä puoli-strukturoitua haastattelua, jossa haastattelun keskeiset asiat on mietitty etukäteen, mutta aineiston keräämisessä on myös paljon vapauksia. Tällaista aineistonkeruuta voidaan kutsua teemahaastatteluksi, ja hoitotieteessä se on suosittu aineistonkeruumenetelmä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 125-126.)

Teemahaastattelu toteutetaan niin, että haastattelukysymykset kohdistetaan tiettyihin teemoihin. Teemahaastattelussa kysymykset eivät ole yksityiskohtaisia vaan haastattelu etenee aiemmin sovittujen teemojen mukaan. Tämän haastattelutavan avulla voidaan tutkia kaikkia ihmisen kokemuksia, ajatuksia ja tunteita. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47-48.) Teemahaastattelussa tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Tutkittavassa ilmiössä on aina mukana ihminen sekä tämän tapa toimia, ja teemojen avulla pyritään avaamaan ilmiötä. (Kananen 2014, 72.) Teemahaastattelussa huomioidaan myös se, että ihmisten näkemykset voivat olla hyvin erilaisia ja heidän antamansa merkitykset ovat keskeisiä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47-48).

Ennen haastattelun toteuttamista pitää saada lupa haastateltavilta haastatteluun. Yleensä haastattelut nauhoitetaan, jotta ne voidaan myöhemmin analysoida, joten myös nauhoittamisesta pitää informoida haastateltavaa ennen haastattelun toteuttamista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 127.)

4.3 Havainnointi

Havainnointi on yleinen aineiston keruu menetelmä, mutta se vie paljon aikaa ja sen toteuttamisessa on paljon työtä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81; Kananen 2014, 65). Havainnointia voidaan käyttää, kun tutkija haluaa ymmärtää kokemiaan asioita. Sen avulla myös nähdään, toimivatko ihmiset niin kuin ovat kertoneet toimivansa. Havainnointi yhdistetään usein muihin aineiston keruu menetelmiin, kuten esimerkiksi haastatteluun. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 121-122.)

Havainnointia voidaan käyttää, kun tutkittavasta aiheesta on aiempaa tietoa vain vähän tai ei lainkaan. Havainnoinnin avulla saadaan välitöntä tietoa tutkittavasta aiheesta ja sen avulla pystytään tutkimaan hyvin esimerkiksi vuorovaikutusta. Havainnoimalla voidaan myös saada sellaista tietoa, jota tutkittava ei muuten kertoisi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 122-123.) Havainnoinnin etuna voidaan nähdä se, että tutkittava ilmiö tapahtuu luonnollisessa ympäristössään. Havainnoimalla saadaan myös monipuolista tietoa tutkittavasta asiasta. (Kananen 2014, 66.) Havainnoinnilla on kuitenkin myös haittapuolia. Se muun muassa vie runsaasti aikaa ja tehtyjen havaintojen tallentaminen havainnointitilanteessa voi olla haastavaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 123.)

Havainnointia voidaan tehdä useilla eri menetelmillä. Havainnointi voi olla joko systemaattista tai osallistuvaa havainnointia. Systemaattista havainnointia käytetään yleensä kvantitatiivisissa tutkimusmenetelmässä ja osallistuvaa havainnointia kvalitatiivisissa tutkimuksissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 214-215.) Opinnäytetyössä käytettiin osallistuvaa havainnointia.

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkittavan ryhmän toimintaan ja on tyypillistä, että tutkija on yksi ryhmän jäsen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 216). Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija voi olla enemmän joko tutkijan roolissa tai toimijan roolissa (Metsämuuronen 2008, 237).

4.4 Aineiston kerääminen

Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla päivätoiminnan ohjaajia Himmellisä, Viikkarin Valkamassa ja Pihlavantähdessä sekä havainnoimalla yhden päivän ajan toimintaa kussakin yksikössä. Himmelistä haastatteluun osallistui kaksi päivätoiminnan ohjaajaa, Viikkarin Valkamasta ja Pihlavantähdessä yksi.

Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluna (LIITE 1) toukokuussa 2015. Haastattelun teemoja olivat päivätoiminta, resurssit, toimintakyvyn tukeminen ja kehittäminen. Yhteen haastatteluun varattiin aikaa 1-1,5 tuntia, ja haastattelut nauhoitettiin. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista, ja ennen haastattelun aloittamista haastateltavia pyydettiin allekirjoittamaan suostumuslomake (LIITE 2). Aineiston analysoinnin valmistuttua nauhoitetut aineistot hävitettiin. Päivätoiminnan ohjaajat saivat keskenään valita, kuka työyksiköstä osallistui haastatteluun. Haastattelut toteutettiin haastateltavien työpaikoilla ja haastatteluajankohdat sovittiin erikseen haastateltavien kanssa.

Haastateltavista kolme oli pohjakoulutukseltaan kodinhoitajia, ja heistä kaksi oli päivittänyt tutkintoaan perushoitajaksi tai lähihoitajaksi. Yksi haastateltavista oli lähihoitaja ja suuntautunut vanhustyöhön. Haastateltavat olivat melko kokeneita päivätoiminnan ohjaajia, ja pisin työura oli 20 vuotta päivätoiminnassa työskennelleellä. Ensimmäinen haastattelu toteutettiin Pihlavantähdessä 12.5.2015 päivätoiminnan päättymisen jälkeen. Toinen haastattelu toteutui Himmellisä 13.5.2015 päivätoiminnan asiakkaiden kotiinlähdön jälkeen, ja mukana oli kaksi päivätoiminnan ohjaajaa. Kolmas haastattelu toteutui Viikkarin Valkamassa 22.5.2015 ohjaajan työpäivän aikana. Haastattelujen keskimääräinen kesto oli noin puoli tuntia.

Havainnoinnin oli tarkoitus tapahtua, kun kyseisessä yksikössä oli suoritettu haastattelu. Ensimmäinen haastattelu kuitenkin toteutui vasta havainnoinnin jälkeen, koska sitä ehdotettiin yksiköstä. Ensimmäinen haastattelu kesti hieman vähemmän aikaa kuin muut, koska havainnointipäivän aikana muutamista haastattelun aiheista oli jo puhuttu haastateltavan kanssa. Pihlavan tähdessä havainnointi toteutui 12.5.2015, Himmelissä 18.5.2015 ja Viikkarin Valkamassa 25.5.2015. Havainnointipäivät sovittiin yksiköiden henkilökunnan kanssa. Havainnointi toteutettiin osallistuvana havainnointina, ja tutkija oli enemmän tutkijan roolissa, mutta osallistui myös toimintaan. Havainnoinnin aikana tutkija täytti päiväkirjaa. Päivätoiminnassa havainnoitiin kaikkea, mutta erityisesti kiinnitettiin huomiota haastatteluun liittyviin teemoihin. Havainnoinnissa huomiota kiinnitettiin muun muassa päivän sisältöön, toiminnan tiloihin, ryhmien kokoon, vuorovaikutukseen ja ikääntyneiden toimintakykyyn.

4.5 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi on usein kvalitatiivisessa tutkimusprosessissa vaativin osa. Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillinen analysointimenetelmä on sisällönanalyysi, jota käytetään usein muun muassa hoitotieteellisissä tutkimuksissa. Aineiston analysointi aloitetaan yleensä litteroimalla eli kirjoittamalla haastattelujen nauhoitukset puhtaiksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 163, 166.)

Kvalitatiivisen aineiston analysoinnin tarkoituksena on lisätä kerätyn aineiston informaatioarvoa. Tyypillistä on, että hajanaisesta aineistosta luodaan selkeää ja yhtenäistä tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 108.) Sisällönanalyysin avulla pystytään analysoimaan ja kuvaamaan erilaisia aineistoja. Tavoitteena on kuvata tutkittavaa ilmiötä laajasti, mutta silti tiiviisti. Tutkittavaa ilmiötä voidaan kuvata yleistävästi ja sen avulla pystytään kuvaamaan tutkittavien ilmiöiden välisiä suhteita. Sisällönanalyysin vahvuuksia ovat muun muassa tutkimusasetelman joustavuus ja sen avulla luodaan merkityksiä, seurauksia ja sisältöjä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 166.) Sisällönanalyysillä pystytään tekemään aineistosta selkeämpää ja sen avulla voidaan tutkittavasta ilmiöstä tehdä luotettavia johtopäätöksiä. Tyypillistä on, että

analyysiä tehdään tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Tulkinta ja päättely ovat analyysitavassa keskeisessä osassa. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 108, 112.)

Sisällönanalyysi voi olla joko induktiivista eli aineistolähtöistä tai deduktiivista eli teorialähtöistä. Induktiivisessa analyysissä sanoja luokitellaan teoreettisen merkityksen mukaisesti ja sitä ohjaa tutkimuksenasettelu. Deduktiivisessa analysoinnissa perusta on teoriassa, jota tarkastellaan käytännössä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 167.) Opinnäytetyössä käytetään aineistolähtöistä analysointitapaa.

Aineistolähtöinen analyysi jaetaan kolmeen osaan. Ensimmäisenä vaiheena on aineiston pelkistäminen, jossa kerättyä aineistoa pelkistetään niin, että poistetaan tutkimukselle epäolennaiset asiat. Pelkistämistä ohjaavat tutkimuskysymykset. Aineistosta voidaan esimerkiksi alleviivata olennaisia asioita ja kirjoittaa ne ylös eri paperille. Toisena vaiheena on aineiston ryhmittely, jossa alleviivatut ilmaukset käydään läpi, ja samaa asiaa kuvaavat ilmaukset ryhmitellään yhdeksi luokaksi sekä nimetään ryhmä sisältöä kuvaavalla termillä. Kolmantena vaiheena on aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Toinen ja kolmas vaihe ovat osittain päällekkäisiä. Abstrahoinnin tavoitteena on erottaa tutkimukselle tärkeät tiedot ja muodostaa teoreettisia käsitteitä valikoidusta tiedosta. Aineistolähtöisessä analyysissä yhdistetään käsitteitä ryhmiksi ja tämän avulla saadaan vastaukset tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 108-112.)

Sekä haastattelut että havainnoinnit analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Haastattelujen analysointi aloitettiin aineistojen litteroinnilla eli puhtaaksi kirjoituksella kesälä 2015. Varsinainen analyysivaihe aloitettiin syksyllä 2015. Ensin aineistot luettiin muutaman kerran läpi, jonka jälkeen haastatteluista alleviivattiin tutkimukselle olennaisia asioita. Jokaisen haastattelun alleviivatut ilmaukset kopioitiin tyhjälle paperille. Tämän jälkeen ilmaukset yhdistettiin ryhmiksi ja ryhmät nimettiin. Havainnointi-aineisto analysoitiin haastattelujen analysoinnin jälkeen samalla tavalla.

5 TULOKSET

Haastattelut ja havainnoinnit analysoitiin sisällönanalyysillä. Tulokset on kerrottu teemoittain. Haastatteluista on otettu autenttisia lainauksia tulosten vahvistamiseksi. Tuloksia on esitetty myös kuvioissa 1, 2 ja 3. Ensin on käyty läpi haastatteluista esiin nousevat asiat ja sen perään havainnoinnin aikana ilmenneet asiat.

5.1 Ikääntyneille tarkoitettu päivätoiminta

Haastateltavia pyydettiin kertomaan yleisesti ikääntyneille tarkoitettua päivätoiminnasta. Heitä pyydettiin muun muassa kuvailemaan päivän sisältöä sekä päivätoiminnan tavoitteita. Haastateltavien mukaan päivätoiminnan kolme keskeistä tavoitetta olivat tukeminen, huomioiminen ja virkistyminen. Haastattelusta nousseet asiat on esitetty kuviossa 1 sivulla 24.

Haastateltavat toivat esille, että päivätoiminnan tärkeänä tavoitteena on tukea ikääntyneen kotona asumista mahdollisimman pitkään ja pyrkiä säilyttämään ikääntyneellä sellainen kunto, että kotona asuminen jatkossa on edelleen mahdollista. Päivätoiminnassa ikääntyneillä oli mahdollisuus tavata muita ikääntyneitä ja heillä oli turvallinen ryhmä, jossa he voivat tehdä itselleen mielekkäitä asioita ja saada tukea samassa elämäntilanteessa olevilta.

”...tuetaan sitä asiakkaan kotona asumista ja siellä pysymistä sekä kunnon säilyttämiseen ja siihen, että heillä olisi mielekkästä tekemistä ja virkistystä...”

Kotona asumisen tukemisessa apuna käytettiin muun muassa kuntouttavaa työotetta, jonka mukaisesti asiakkaan puolesta ei tehdä asioita, vaan hän saa tehdä mahdollisimman paljon itsenäisesti ja omatoimisesti. Ohjauksen ja pienen avun turvin pyrittiin siihen, että asiakkaat pystyisivät tekemään päivittäisiä toimintoja itsenäisesti. Tärkeänä kuntouttavan työotteen noudattamisessa nähtiin asiakkaan kannustaminen.

”...kuntouttava työote ja me ollaan sitä tässä viimeisten vuosien varrella tehostetusti pyritty toteuttamaan...”

”...ei tehdä puolesta täälläkään... jokainen tekee mahdollisimman paljon itse...”

”...kannustetaan, että se kannustaminen, että me ollaan kyllä semmosel positiivisel asenteel liikkeellä...”

Tärkeänä nähtiin myös asiakkaiden huomioiminen päivän aikana ja se, että he tunsivat itsensä tervetulleiksi päivätoimintaan ja arvostetuiksi. Päivään kuului kaikkien tasavertainen huomioiminen ja esimerkiksi nimeltä tervehtiminen. Lisäksi kaikilta kyseltiin kuulumisia päivän aikana. Päivätoiminnan tavoitteena oli myös saada asiakas tuntemaan itsensä tärkeäksi.

”... on ihan niitä tärkeimpiä asioita, että jokainen tuntee omana itsenään, että on tärkeä...”

Haastateltavat kertoivat päivätoiminnan sisällön olevan monipuolista ja vaihtelevaa. Joka kerta samanlaisena toistuvia asioita olivat ainoastaan ruokailut: aamupala, lounas ja päiväkahvit sekä suihkutukset ja saunotukset. Pesujen jälkeen naisille laitettiin papiljotit hiuksiin ja kynsiä voitiin hoitaa. Muuten toiminnan sisältö vaihteli erilaisien teemojen mukaisesti.

Haastatteluissa tuli esille, että asiakkaiden mielestä on todella mielekästä, että jokainen viikko on hieman erilainen eikä aina ole samanlaista ohjelmaa. Haastateltavat kertoivat, että asiakkaiden mielestä päivät myös kuluvat päivätoiminnassa hyvin nopeasti.

”...se on heillekin tosi kivaa, kun aina ei ole sitä samaa ja tavallista...”

”...jokainen päivä menee kuulemma niin nopeasti täällä, että aina he kauhistuvat, kun kello onkin niin paljon, että miten se voi täällä mennä niin paljon nopeemmin kun kotona...”

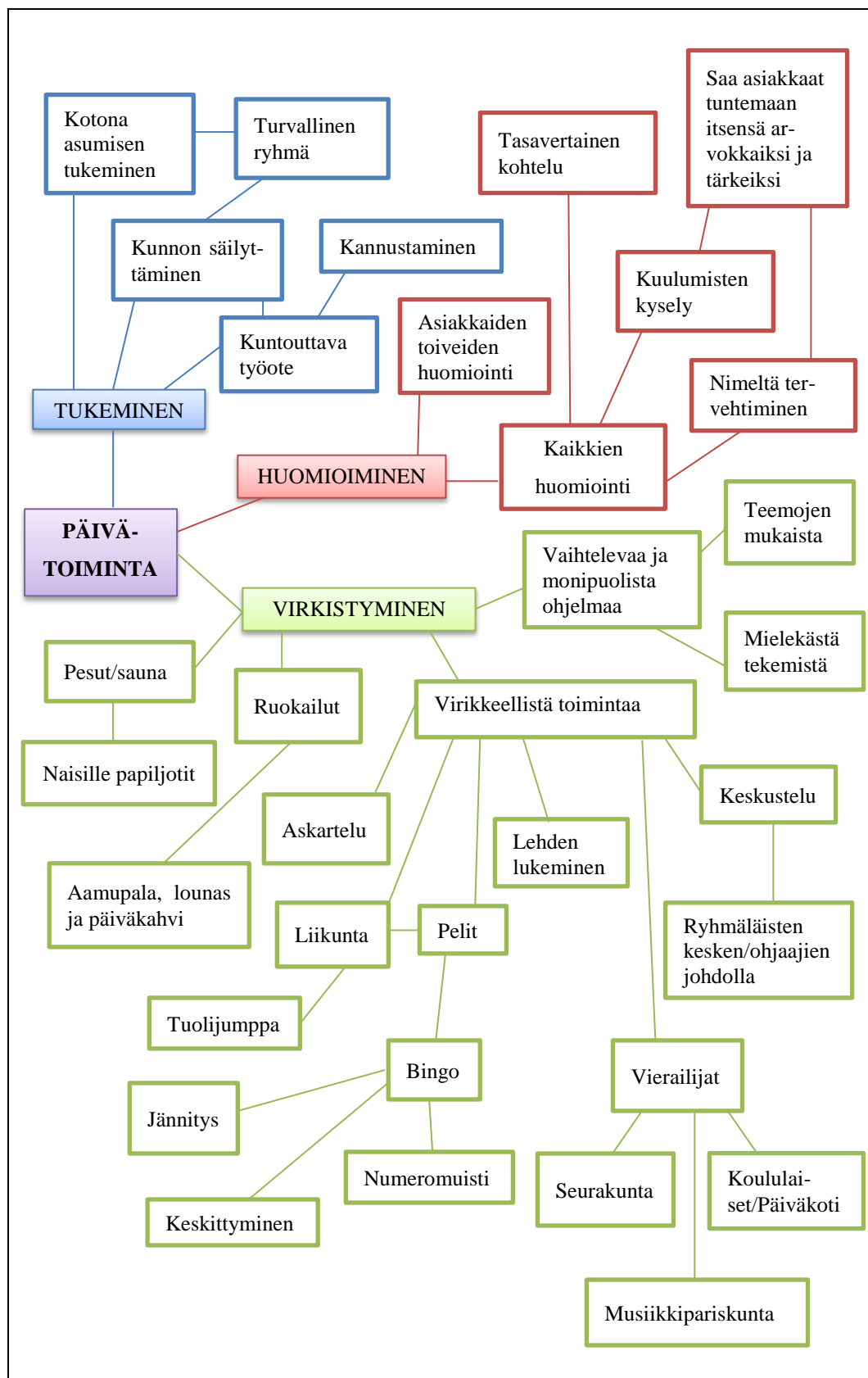
Viriketoiminta oli haastateltavien mukaan hyvin vaihtelevaa. Haastateltavat kertoivat järjestävänsä sellaista virikkeellistä toimintaa, joka on aikuisille mielekästä ja josta he pitävät. Liikuntaa oli haastateltavien mukaan tarkoitus järjestää päivittäin ainakin jollakin tavalla, esimerkiksi tuolijumppana tai erilaisten pelien muodossa.

”... joka päivä olis jollain tavalla sitä liikuntaa... ainahan se ei toteudu, mutta pääsääntöisesti kuitenkin pyritään siihen...”

Asiakkaille voitiin päivän aikana lukea sanomalehteä ja keskustella esille nousevista asioista. Asiakkaiden kanssa pelattiin erilaisia pelejä, ja etenkin bingoa pelattiin lähes päivittäin. Haastatteluiden aikana tuli esille, että bingon pelaaminen on ikääntyneelle hyödyllistä, koska se muun muassa ylläpitää asiakkaan numeromuistia ja keskittymistä, ja lisäksi se saa aikaan pientä jännitystä.

”... kyllä me joka päivä pelataan binkoo... asiakkaat kyllä tykkää siitä, että siinä o jännitystä ja sitä numeromuistia ja sitä keskittymistä ja kyllä se ihan hyödyllistä o se peli...”

Päivän aikana voitiin myös askarrella jotakin. Haastateltavat kertoivat, että päivätoiminnassa käy myös satunnaisesti vierailijoita, kuten esimerkiksi musiikkipariskunta käy laulattamassa asiakkaita ja välillä voi käydä koululaisia tai vieraita päiväkodista. Yksiköt olivat tehneet yhteistyötä myös seurakunnan kanssa.



Kuvio 1. Ikääntyneille tarkoitettu päivätoiminta ohjaajien näkökulmasta

Havainnointipäivät toteutettiin 12.5.2015 Pihlavantähdessä, 18.5.2015 Himmelissä ja 25.5.2015 Viikkarin Valkamassa. Päiväohjelmat on kerrottu taulukoissa 1, 2 ja 3. Havainnointipäivän alussa havainnoitsija esiteltiin asiakkaille. Asiakkaat ottivat havainnoitsijan hyvin vastaan. Havainnointipäivän aikana havainnoitsija istui pääsääntöisesti hieman erillään ryhmäläisistä ja kirjoitti samalla havainnointipäiväkirjaa. Havainnoitsija kuitenkin osallistui myös toimintaan esimerkiksi jumppaamalla mukana tuolijumpan aikana sekä lakkaamalla naisten kynsiä. Pihlavantähdessä ja Viikkarin Valkamassa muutamat asiakkaat tulivat myös hieman keskustelemaan tutkijan kanssa. Eräs rouva sanoi muun muassa näin:

”...voit kirjoittaa siihen, että mummut on hyvin tyytyväisiä toimintaan, koska ovat jo niin kauan maksaneet veroja, että saavat nyt nauttia...”

Havainnoinnin mukaan päivän aikana oli paljon erilaista sekä monipuolista ohjelmaa ja asiakkaat vaikuttivat hyvin tyytyväisiltä. Päivän aikana ei ehtinyt olla paljon tyhjää aikaa, vaan ohjelmaa oli paljon ja väliajat asiakkaat keskustelivat keskenään. Havainnoitsijan mielestä päivän sisällössä ei erityistä kehitettävää ilmennyt, ja kuten ohjaajien haastatteluissa tuli esille päivän sisältö vaihtelee viikoittain ja jokainen kerta on jollakin tavalla erilainen. Ohjaajat olivat ammattitaitoisia ja vetivät onnistuneesti päivän ohjelman läpi. Kaikki asiakkaat pystyttiin myös huomioimaan tasapuolisesti päivän aikana.

Kaikissa ryhmissä näki myös kuntouttavan työotteen toteuttamisen. Sitä pyrittiin ylläpitämään pienillä asioilla, kuten esimerkiksi aamupalan aikana asiakkaat saivat itse ottaa leivän ja valita leivänpäälliset tai asiakkaat kierrättivät pöydässä maitoa, sokeria ja leipää itsenäisesti. Asiakkaita tuettiin toimimaan itsenäisesti, mutta heitä myös autettiin, jos he tarvitsivat apua.

Himmelissä oli havainnointipäivänä ryhmä, joka koostui sellaisista ikääntyneistä, joilla oli pitkälle edennyt muistisairaus, ja se vaikutti jonkin verran päivän toimintaan. Havainnoitaessa huomasi, että ryhmäläiset kommunikoivat keskenään erittäin vähän. Muutama asiakas saattoi sanoa jotain, mutta keskustelu jäi melko yksipuoliseksi. Havainnoinnin myötä huomasi selvän eron tämän ryhmän sekä kahden muun havainnoitavan ryhmän välillä. Sai selvästi huomata, kuinka paljon pitkälle edennyt

muistisairaus vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn. Ryhmäläisillä oli paljon vähemmän liikkumisen apuvälineitä kuin muissa ryhmissä eli suurin ongelma ryhmäläisillä oli psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä.

Taulukko 1. Havainnointiin pohjautuva päiväohjelma 12.5.2015 Pihlavantähdessä

klo	Ohjelma
8.30-9	Asiakkaat saapuivat, verensokerin mittaus kaikilta, aamunavaus: yhteislaulu, aamurukous
9-9.30	Aamupala, ryhmäläisten välistä keskustelua
9.30 →	Saunotukset
9.45-10.30	Sanomalehden lukua ja keskustelua lehden aiheista
10.40-10.50	Tuolijumppa
11-11.30	Viikon runon lukeminen Satakunnan Kansasta, aivonystyröille jumppaa: vanhojen päivämäärien muistelua, yleistietokysymyksiä
11.30-12	Ruokarukous, lounas
12-13	Päivälepo
13.10-13.15	Tarinan lukeminen
13.15-13.30	Musiikin kuuntelua
13.30-14	Yhteislaulua
14-14.15	Päiväkahvit
14.15-14.45	Bingon pelaamista
14.45-15	Kotiinlähtö

Taulukko 2. Havainnointiin pohjautuva päiväohjelma 18.5.2015 Himmelissä

klo	Ohjelma
8.45-9	Asiakkaat saapuivat
9-9.40	Aamupala
9.40 →	Saunotukset
9.40-10	Sanomalehden lukua
10-11	Askartelua
11-12	Pelien pelaamista
12-12.45	Lounas
13.10-13.40	Bingon pelaamista
13.50-14.10	Päiväkahvit
14.15-14.45	Boggian pelaamista
14.45-15	Kotiinlähtö

Taulukko 3. Havainnointiin pohjautuva päiväohjelma 25.5.2015 Viikkarin Valkamassa

klo	Ohjelma
8.30-9	Asiakkaat saapuivat, nimikyltit kaikille
9-9.30	Aamunavaus: päivän ohjelmasta kertominen, ruokarukous ja aamupala
9.30 →	Saunotukset, kynsien hoitamista, keskustelua
10.30-11.10	Pöytätablettien askartelua
11.15-12	Satakunnan Kansan lukemista, lyhyt jumppa ennen ruokailua
12-13	Lounas
13-14	”Mielikuvitusmatka”: metsäretkellä
14-14.20	Päiväkahvit
14.25-14.50	Bingon pelaamista, loppulaulu
14.50-15	Kotiinlähtö

5.2 Päivätoiminnan resurssit

Haastateltavia pyydettiin kertomaan käytettävissä olevista resursseista. Haastattelun aikana käytiin läpi käytettävissä olevat tilat ja materiaali, koulutusmahdollisuudet, henkilökunnan riittävyys, yhteistyötahot ja ryhmien kuvaus. Resursseista esille nousseet asiat on esitetty kuviossa 2.

5.2.1 Päivätoiminnan tilat

Ensin haastateltavia pyydettiin kertomaan käytettävissä olevista tiloista. Kaikissa haastatteluissa tuli esille, että tilat ovat hieman liian pienet varsinkin, kun asiakkailla on paljon käytössään apuvälineitä ja välillä saattaa olla hieman ahdasta.

”... kyllähän tää sillain aika pieni on, kun meillä on aika isot nuo ryhmät...”

Tilat nähtiin kuitenkin melko esteettöminä. Ryhmäläiset olivat lähes aina samoissa tiloissa, ja toiminta keskittyi melko paljon pöydän ympärillä istumiseen. Yhdessä yksikössä oli mahdollisuus hyödyntää talon liikuntasalia sekä ruokasalia toiminnan toteuttamiseen. Kaikissa yksiköissä oli asiakkailla myös mahdollisuus pieneen päivälepoon. Pesutilat olivat haastateltavien mielestä hyvänkokoisia.

Haastateltavat näkivät tilat pääsääntöisesti hyvinä ja toimivina. Ulkoilua oli melko hankala yhdistää päivän toimintaan, koska ulkoiluun ei ollut hyvää paikkaa asiakkaille, ja ilmat olivat suuressa roolissa, kun suunniteltiin pihalle lähtöä. Yhdessä yksikössä kesäisin pystyttiin jonkin verran olemaan ulkona, mutta ulkoilu riippui erittäin paljon ilmoista.

Havainnoinnin mukaan tilat vaikuttivat hieman pieniltä, koska asiakkailla oli melko paljon liikkumisen apuvälineitä mukana. Tilat olivat kuitenkin esteettömiä, ja rollaattorien kanssa oli mahdollista liikkua tiloissa. Tiloissa oli melko vähän mahdollisuutta muuttaa esimerkiksi huonekalujen järjestystä, ja pääsääntöisesti toiminta keskittyi

pöydän äärellä istumiseen. Himmellisä ja Viikkarin Valkamassa lounas syötiin eri paikassa kuin muut ruokailut, minkä johdosta päivään tuli lisää myös hyötyliikuntaa.

5.2.2 Käytettävissä oleva materiaali

Haastatteluissa tuli esille, että määrärahoja materiaalin hankkimiseen ei ole. Päivätoiminnan ohjaajat järjestivät materiaalia itse ja käytössä oli ohjaajien vanhoja virikemateriaaleja tai lahjoitettua materiaalia. Ohjaajat olivat itse keksineet ja suunnitelleet paljon erilaista ohjelmaa. Ohjaajat olivat käyttäneet paljon hyödykseen internetiä ja etsineet sen avulla vinkkejä viriketoiminnan toteuttamiseen. Yhdessä yksikössä oli paljon erilaista materiaalia, jota oli kerätty sen aikana, kun yksikkö oli toiminut. Siellä oli käytettävissä paljon erilaisia pelejä ja kirjallisuutta. Yksikössä oli sellainen tapana, että jos askarreltiin jotain, ohjaajat pyysivät asiakkailta pienen maksun, jotta voivat ostaa taas uutta materiaalia tilalle.

Vaikka materiaalien hankkimiseen ei ole määrärahoja, yksiköissä oli silti paljon erilaista virikkeellistä ohjelmaa. Kahdessa yksikössä oli esimerkiksi erilaisia pelejä ja mahdollisuus askarteluun. Vaikka materiaalia ei ollut paljon, asiakkaat vaikuttivat erittäin tyytyväisiltä päivän ohjelmaan eikä näyttänyt siltä, että he olisivat kaivanneet mitään lisää.

5.2.3 Koulutusmahdollisuudet

Haastateltavat kertoivat, että pelkästään päivätoimintaan ja viriketoimintaan ei ole juurikaan koulutusta. Koulutusta on muun muassa liittyen kotihoitoon ja ikääntyneisiin sekä turvallisuuteen. Ohjaajat kokevat, että koulutukselle olisi tarvetta. Etenkin dementiaryhmää varten ohjaajat kokivat, että olisi tärkeää saada koulutusta, jossa esimerkiksi käytäisiin läpi haastavissa tilanteissa toimimista. Ohjaajat kertoivat, että joskus eväät viriketoiminnan pitämiseen loppuvat, kun on jo kaikenlaista tehty ja keiltu aiemmin.

5.2.4 Henkilökunnan riittävyys

Haastateltavat kokivat, että henkilökuntaa on riittävästi suhteessa asiakkaiden määrään. Haastateltavat kertoivat myös saaneensa tarvittaessa sijaisia. Lisäksi kahdessa yksikössä oli jonkin verran mukana opiskelijoita, jotka pystyivät auttamaan toiminnan toteuttamisessa.

Havainnoinnin mukaan henkilökuntaa vaikutti olevan riittävästi. Kaikki asiakkaat pystyttiin huomioimaan hyvin päivän aikana eikä vaikuttanut siltä, että väkeä olisi liian vähän. Himmelissä ja Viikkarin Valkamassa oli havainnoinnin aikana mukana myös opiskelijoita ja harjoittelijoita.

5.2.5 Yhteistyötahot

Porin perusturvakeskuksen alueen päivätoiminnan ohjaajat olivat pitäneet yhteisiä palavereja toistensa kanssa ja saaneet sitä kautta hieman uusia ideoita toiminnan toteuttamiseen. Tärkeimmät yhteistyötahot olivat tietenkin itse päivätoiminnan asiakkaat sekä heidän omaisensa. Lisäksi yhteistyötä tehtiin kotihoidon ja kotisairaanhoidon kanssa. Päivätoiminnot tekivät yhteistyötä muun muassa seurakunnan kanssa ja paikalla kävi vaihtelevasti erilaisia vierailijoita.

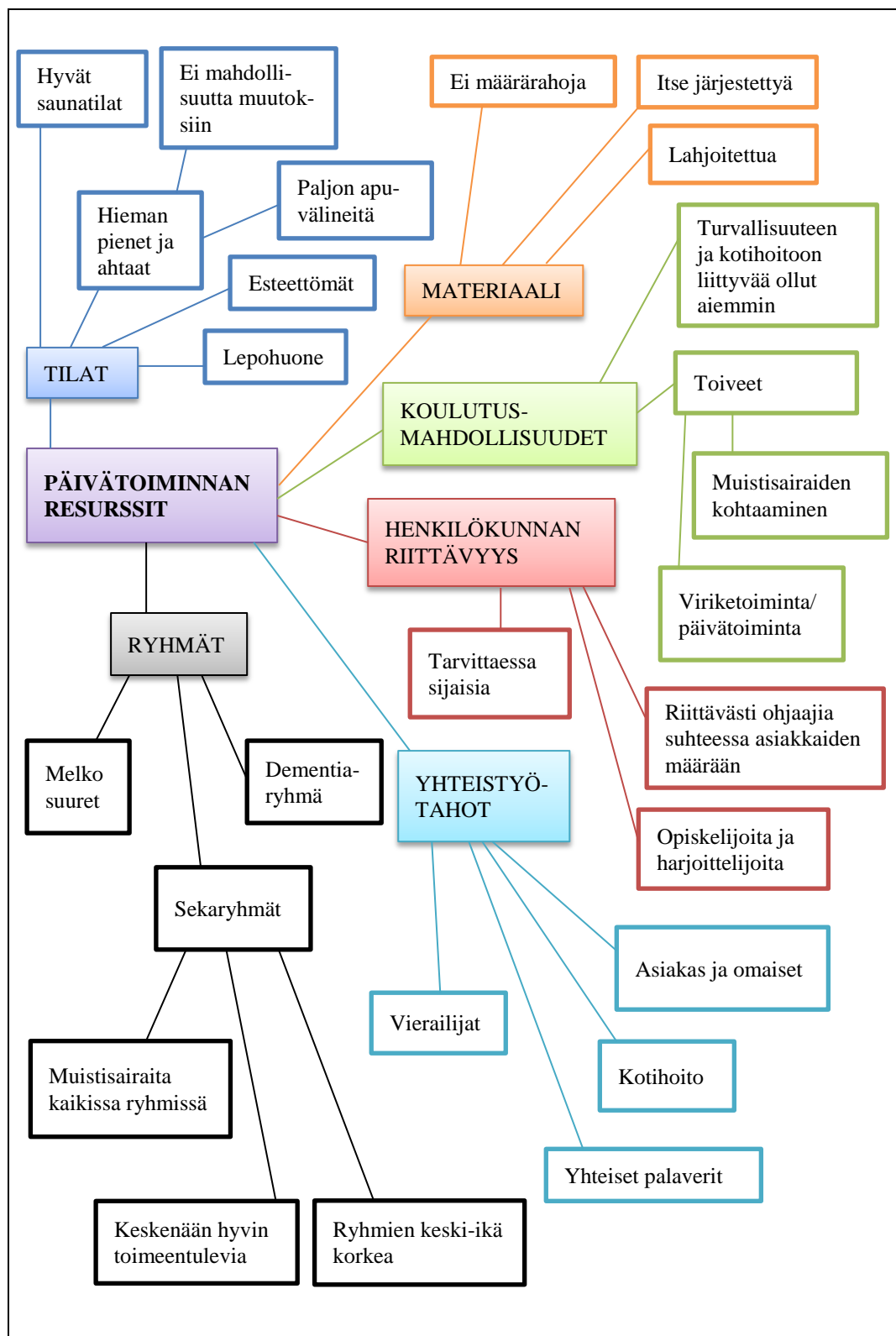
5.2.6 Päivätoiminnan ryhmät

Pääsääntöisesti ryhmät olivat sekaryhmiä. Yhdessä yksikössä oli ryhmäläisinä ainoastaan naisia, koska miehillä ei ole ollut sillä hetkellä kiinnostusta ryhmää kohtaan. Ainoastaan yhdessä yksikössä oli sellainen ryhmä, jossa asiakkailla oli pitkälle edennyt muistisairaus, ja ohjaajat kokivat sen melko haastavana ryhmänä. Haastateltavat kertoivat, että melkein kaikissa ryhmissä oli kuitenkin mukana muistisairaita, mutta sairaus ei välttämättä ollut edennyt vielä kovin pitkälle. Haastatteluissa tuli ilmi, että ryhmien keski-ikä on melko korkea. Kaikki haastateltavat arvioivat, että keski-ikä olisi reilusti yli 80. Haastateltavat kertoivat ryhmäläisten tulevan keskenään hyvin toimeen ja heidän välillään on paljon sosiaalista kanssakäymistä. Ryhmäläiset myös huolehtivat toisistaan. Haastateltavat kertoivat, että ryhmäläiset kyselevät toistensa

kuulumisia ja heillä on hyvä ryhmähenki. Jos joku ryhmäläisistä oli parempikuntoinen kuin joku muu, tämä saattoi auttaa huonompikuntoista. Haastateltavien mukaan asiakkaat myös ymmärtävät, jos joku tarvitsee enemmän apua kuin itse.

”... parempikuntoiset saattavat auttaa muita ja ottaa huonompikuntoista esim käsikynkästä, mikä on hänen mielestään huonokuntainen, vaikkei itsekään kovin hyvässä kunnossa olisi...”

Havainnoinnin mukaan ryhmien koko vaikutti melko sopivalta. Kaikki pystyttiin hyvin huomioimaan ja kaikkia pystyttiin auttamaan esimerkiksi siirtymisissä ruokailuihin. Tilat kuitenkin olivat sen verran rajalliset, ettei ainakaan paljon isompia ryhmiä olisi voinut enää olla. Tiloja myös pienentää huomattavasti se, että lähes kaikilla asiakkailla on jonkinlainen liikkumisen apuväline. Havainnoitaessa huomasi, että ryhmäläiset tulivat keskenään hyvin toimeen ja heillä riitti puhuttavaa paitsi dementia-ryhmässä. Ryhmäläiset olivat keski-ikältään melko iäkkäitä, mutta vielä melko toimintakykyisiä.



Kuvio 2. Päivätoiminnan resurssit ohjaajien kuvaamina

5.3 Ikääntyneen toimintakyky

Haastateltavia pyydettiin kertomaan, mitä hyötyä päivätoiminnasta on ikääntyneelle sekä miten toiminta vaikuttaa ikääntyneen toimintakykyyn. Haastatteluissa tuotiin esille, että monet asiakkaista odottavat päivätoimintaan pääsyä koko viikon ja sinne meneminen on heille virkistystä. Haastateltavat toivat myös esille, että ikääntyneet pitävät toiminnasta erittäin paljon eivätkä haluaisi koskaan olla pois.

”... kukaan ei kyllä haluais olla täältä pois... jos sairaalaankin joutuu tai johonkin niin ensimmäiseksi ne siellä sanoo, että kunhan vaan sinne päivätoimintaan pääsis... kauhea huoli siitä, kun ei pääse, että kaikki muu on vähempiarvosta...”

Haastateltavien kertoman mukaan ikääntyneet kokevat saavansa toiminnasta paljon ja he ovat kertoneet, miten hienoa toiminta on. He näkevät ryhmässä muita ihmisiä ja heidän tulee lähdettyä kotoa pois. Iäkkäät saavat keskustella keskenään ja he tuntevat kuuluvansa johonkin ryhmään. Ryhmässä he saavat kokea onnistumisen tunteita ja he näkevät, että heistä välitetään. Mielenterveydelle päivätoiminta on erittäin tärkeää, koska monet ikääntyneet asuvat yksin. Ohjaajat ovat huomanneet, että toiminnassa käymisen myötä muistamattomat ikääntyneet ovat tulleet paljon sosiaalisimmiksi, ja sosiaalisuus on muutenkin lisääntynyt lähes kaikilla osallistujilla. Isossa ryhmässä keskustelemisen myötä ikääntyneet ovat saaneet enemmän rohkeutta ja heidän itsetuntonsa on parantunut.

Haastateltavat kertoivat, että päivän aikana ikääntyneet saavat liikuntaa, ja heille voidaan puhua ravinnosta. Ikääntyneet saivat jumpata päivän aikana ja he saivat ohjeita ja neuvoja, miten voi jatkaa samaa myös kotona ja ylläpitää omaa toimintakykyään. Haastateltavat kertoivat, että muutaman asiakkaan kohdalla huomaa toimintakyvyn parantuneen päivätoiminnan myötä ja etenkin tasapaino on monella osallistujalla parantunut huomattavasti.

Havainnoinnin aikana huomasi, että asiakkaiden toimintakyky vaihteli hyvin paljon. Ryhmissä oli paljon sellaisia ikääntyneitä, joiden fyysinen toimintakyky oli huonontunut, mutta sosiaalinen ja psyykkinen toimintakyky olivat vielä melko hyvässä kun-

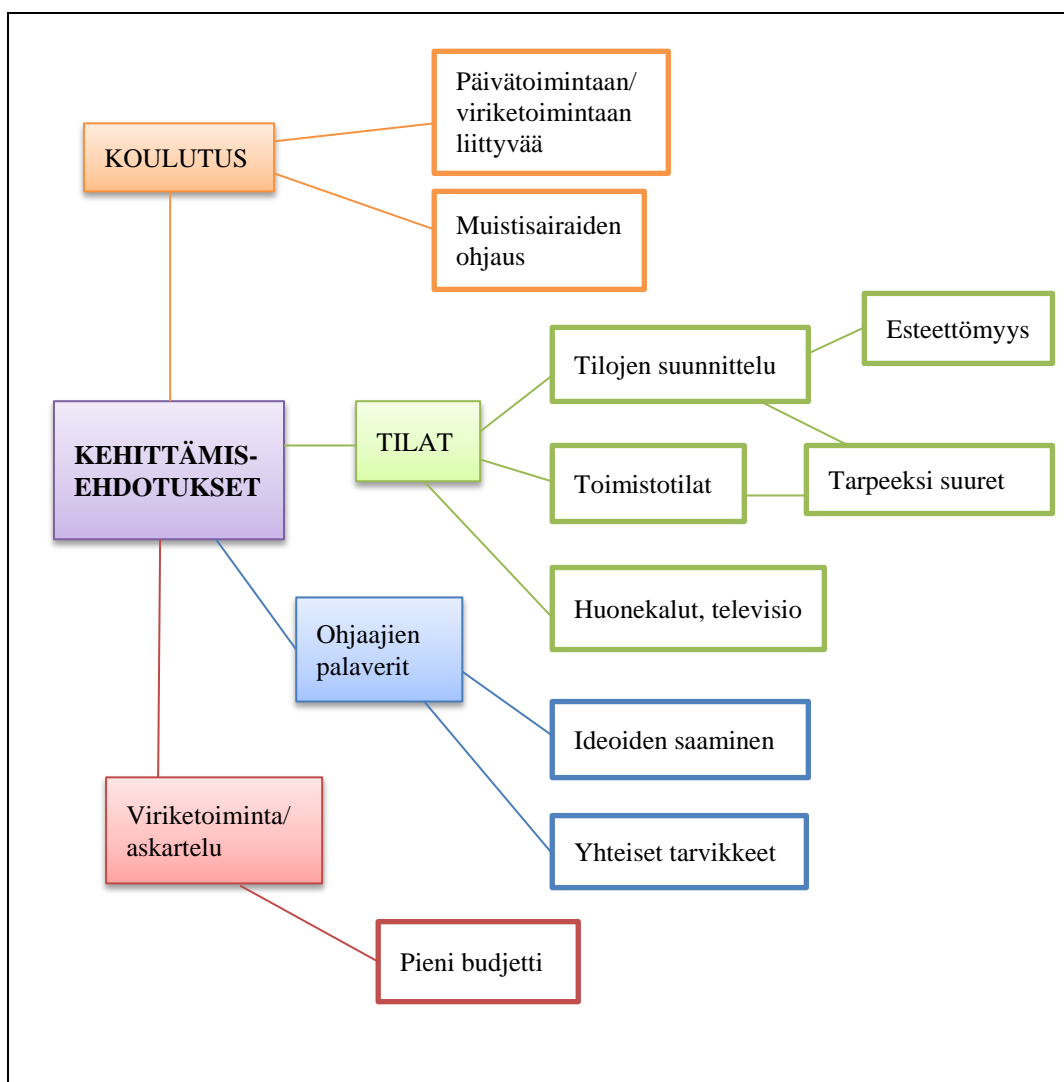
nossa. Asiakkaiden joukossa oli myös jonkin verran muistisairaita, mutta he sulautuivat hyvin muiden joukkoon eikä sairautta välttämättä huomannut lukuun ottamatta dementia-ryhmän asiakkaita. Havainnoinnin aikana huomasi hyvin, miten paljon päivätoiminnassa käynti merkitsee ikääntyneille. Monet asiakkaat kertoivat, kuinka paljon he pitävät toiminnasta, ja että he ovat virkistyneet päivätoimintaan pääsyn myötä. Erityisen tärkeää toiminta on heille, jotka asuvat kotonaan yksin, ja päivätoiminnassa he pääsevät näkemään muita ihmisiä sekä keskustelemaan heidän kanssaan.

5.4 Päivätoiminnan kehittäminen

Haastatteluun osallistuneiden ohjaajien mielestä ikääntyneiden päivätoimintaa voitaisiin kehittää koulutuksen, tilojen, palaverien ja viriketoiminnan budjetin avulla. Ohjaajien tuomia kehittämis ehdotuksia on esitetty kuviossa 3. Kaikki haastateltavat sanoivat, että toivoisivat lisää koulutuksia. Erityisesti koulutusta toivottiin viriketoiminnan toteuttamiseen ja muistisairaahan kohtaamiseen. Tilojen suunnittelussa nähtiin myös kehittämistarpeita. Etenkin toimistotiloihin toivottiin parannusta, koska yhä enemmän pitää tehdä kirjallisia töitä. Lisäksi huonekalut alkavat olla melko loppuun käytettyjä, ja toivottaisiin, että saataisiin hieman uudempia tilalle. Toivottiin, että voitaisiin saada televisio, että joskus voisi sen avulla toteuttaa viriketoimintaa. Haastateltavat näkivät, että päivätoiminnan ohjaajien yhteiset palaverit ovat merkittävässä roolissa toiminnan kehittämisessä, koska niiden avulla ohjaajat kykenivät saamaan ideoita toiminnan toteuttamiseen. Näiden palaverien pohjalta he toivoivat, että voisivat hieman kierrättää tarvikkeita, jolloin joka paikkaan ei tarvitsisi ostaa samoja tarvikkeita. Ohjaajat toivoivat, että olisi edes pieni budjetti askarteluihin, koska asiakkaat niistä kovasti pitävät.

”... näitä koulutuksia tietenkin lisää ja tota tilojen suunnittelussa...”

”... jotain askarrellaan ja tehdään niin olis kiva, että olisi edes joku pieni budjetti niihin...”



Kuvio 3. Kehittämisehdotukset päivätoimintaan ohjaajien mielestä

Haastattelujen aikana tuli monta kertaa esille se, että kaiken kaikkiaan toimintaan oltiin kuitenkin melko tyytyväisiä. Haastateltavat kertoivat asiakkaiden olevan tyytyväisiä ja pitävät toiminnasta, ja se on kaikkein tärkeintä. Asiakkaat saivat päivätoiminnasta paljon. Ohjaajat olivat tehneet toiminnasta omannäköisensä ja käyttivät niitä välineitä, mitä oli käytettävissä.

”... kauheen tyytyväisiä meidän asiakkaat on kuitenkin ollu, mikä on pääasia...”

”... kyllä me kaikki ollaan omalla persoonallamme tehty tätä, kun kaikilla on kuitenkin omia vahvuuksia...”

”... me ollaan saatu tää nyt ihan toimivaksi...”

Asiakkaiden tyytyväisyydestä kertoi myös se, kun yhden havainnointipäivän aluksi eräs rouva saapui paikalle ja sanoi:

”Tääl on niin mukavaa, ettei malttais olla pois.”

Havainnoitsijan näkökulmasta päivätoiminta vaikutti hyvin toimivalta kokonaisuudelta. Sisällöllisesti toiminta oli vaihtelevaa ja monipuolista sekä hyvin toteutettua. Kehittämisehdotukset olivat samansuuntaisia kuin haastateltavilta tulleet ehdotukset.

Mahdollisuuksien mukaan isommat tilat olisivat tärkeitä, koska monella asiakkaalla on liikkumisen apuväline mukanaan. Asiakkaille olisi mielekästä, jos saisivat päivän aikana olla muutamassa eri tilassa.

Oman ammattitaidon kehittämiseksi olisi tärkeää saada lisäkoulutuksia. Haastateltavat toivoivat koulutusta muistisaira-an asiakkaan kohtaamiseen haastavassa tilanteessa, mikä olisi hyvin tärkeää hallita. Porin perusturvakeskuksen päivätoiminnan ohjaajat olivat järjestäneet yhteiset palaverit, joiden myötä he olivat saaneet uusia ideoita toiminnan toteuttamiseen. Olisi tärkeää jatkaa palavereja myös tulevaisuudessa, koska sieltä ohjaajat pystyvät saamaan vertaistukea samaa työtä tekeviltä.

Kaikissa haastatteluissa tuli esille, että yksiköissä oli mahdollisuus pieneen päivälepoon, mutta ainoastaan yhdessä yksikössä tätä mahdollisuutta käytettiin. Myös muissa yksiköissä voitaisiin käyttää päivälepomahdollisuutta enemmän, koska päivän pituus on ikääntyneelle kuitenkin melko pitkä. Mahdollisuuksien mukaan olisi hienoa, jos saataisiin järjestettyä rauhallinen tila, jossa olisi kaikille asiakkaille omat sängyt ja he pääsisivät vaikka vain pieneksi toviksi lepäämään.

Havainnointipäivän aikana pystyi huomaamaan, että asiakkaat nauttivat askartelusta. Pienen määrärahan suuntaaminen tarvikkeiden ostamiseen olisi asiakkaiden näkökulmasta mieluisaa.

Yhden yksikön asiakkaat saivat päivän aluksi nimikyltit, mikä oli hieno asia. Se antoi mahdollisuuden kutsua asiakkaita omalla nimellä, vaikka ei olisi muistanut tai tiennyt sitä. Nimikylttien avulla myös toisilla ryhmäläisillä oli mahdollisuus kutsua toisia nimeltä. Tällaista menettelyä voisi harkita myös muihin yksiköihin.

Ulkoilu olisi ikääntyneille tärkeää ja olisi hyvä, jos sen pystyisi silloin tällöin sisällyttämään päivän ohjelmaan. Koska ryhmien koko on kuitenkin melko suuri, nykyinen henkilökunnan määrä saattaa silloin olla hieman liian pieni ulkoilun toteuttamiseen.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ikääntyneiden päivätoimintaa havainnoimalla toimintaa ja haastatteleamalla päivätoiminnan ohjaajia. Tavoitteena oli saada tietoa päivätoiminnasta ja tuottaa kehittämisideoita päivätoimintaan. Aineisto opinnäytetyöhön koottiin haastatteleamalla neljää päivätoiminnan ohjaajaa sekä havainnoimalla päivätoimintaa.

Ikääntyneille tarkoitettu päivätoiminta kuvattiin kotona asumista tukevaksi palveluksi, jossa otetaan huomioon ikääntyneiden toiveet ja tarjotaan monipuolista virikkeellistä toimintaa. Kokonaisuutena arvioiden ikääntyneille tarkoitettuun päivätoimintaan oltiin kaiken kaikkiaan melko tyytyväisiä. Haastattelujen aikana tuli useita kertoja esille, että asiakkaat ovat toimintaan tyytyväisiä ja he nauttivat päivätoiminnassa käymisestä. Ohjaajat kertoivat tekevänsä työtä asiakkaiden hyväksi ja siihen pyrittiin,

että asiakkailla olisi hyvä olla. Jokainen ohjaaja myös tekee päivätoiminnasta oman näköisensä ja toteuttaa viriketoimintaa omien vahvuuksiensa mukaan. Koska ohjaajia on monia ja kaikilla on omat vahvuudet, toiminnasta saadaan hyvin monipuolista ja vaihtelevaa.

Haastattelun aikana keskusteltiin käytettävissä olevista resursseista, kuten tiloista, materiaalista, henkilökunnan määrästä, koulutusmahdollisuuksista ja yhteistyötahoista. Vaikka toiminnan toteuttamiseen ei ole määrärahoja, toiminta oli saatu sujumaan hyvin ja päivän aikana asiakkaille oli tarjolla paljon erilaista ohjelmaa. Ilman määrärahojakin pystyttiin siis järjestämään laadukasta ja asiakkaille mielekästä ohjelmaa. Vaikka tilat koettiin toisinaan hieman ahtaiksikin, niissä oli kuitenkin ikääntyneiden helppo liikkua. Koska tilat olivat asiakkaille tutut, he myös pääsivät helposti kulkemaan siellä. Ohjaajat kertoivat saaneensa lisäkoulutusta, mutta sitä toivottiin lisää, kuten myös Hämäläisen ja Kupiaisen (2014) suorittamassa tutkimuksessa.

Haastateltavat näkivät, että päivätoiminta tukee ikääntyneen toimintakykyä monilla eri tavoilla. Erityisen tärkeänä toiminta nähtiin ikääntyneen sosiaaliselle toimintakyvylle, mikä tuli esille myös muun muassa H. & K. Niemistön (2010) sekä Höltän ja Jokelaisen (2013) opinnäytetöissä. Saattaa olla niin, että viikon aikana ainoat sosiaaliset kontaktit tulevat päivätoiminnan myötä. Toiminnan avulla pystytään myös ehkäisemään pysyvään laitoshoitoon päätymistä, koska ikääntyneen toimintakykyä pyritään päivätoiminnan avulla tukemaan esimerkiksi liikunnan avulla. Tärkeässä roolissa on kuntouttava hoitotyö, jonka myötä ikääntyneet saavat käyttää jäljellä olevia voimavarojaan. Höltän ja Jokelaisen (2013) tutkimuksessa tuotiin myös esille päivätoiminnan merkitys ikääntyneen toimintakyvyn tukemisessa ja kotona pärjäämisen edistämisessä.

Kehittämisideoita tuli esille koulutusten, tilojen, palaverien ja viriketoiminnan osalta. Haastatteluun osallistuneet ohjaajat toivat esille, että ovat tyytyväisiä nykyiseen tilanteeseenkin. Esille tulleet kehittämis ehdotukset olivat samansuuntaisia kuin aiemmin tehdyissä opinnäytetöissä. Esimerkiksi Ahvensalmen (2013) tutkimuksessa toivottiin tilojen kehittämistä. Havainnoitsijan näkökulmasta ikääntyneet olisivat hyöttyneet pienestä lepo hetkestä, kuten myös Helmijoen (2011) toteuttamissa haastatteluisa asiakkaat toivat esille.

6.2 Eettisyys

Kaikissa tutkimuksissa tulee esille eettisiä kysymyksiä. Esimerkiksi haastattelutilanteissa tulee huomioida ihmisten kertomien asioiden luottamuksellisuus (Hirsjärvi & Hurme 2008, 19-20; Mäkinen 2006, 95). Haastattelutilanteet voivat aiheuttaa haastateltavalle ahdistusta (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20). Haastateltavilla pitää olla mahdollisuus haastattelun keskeyttämiseen missä vaiheessa tahansa (Mäkinen 2006, 95).

Haastateltavien henkilöiden henkilöllisyys ei saa tulla selville tutkimuksen sisällössä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20). Anonymiteetin säilyttäminen antaa myös etuja tutkimuksen toteuttamiselle. Kun esimerkiksi haastateltavan henkilöllisyys ei tule esille tutkimuksessa, tämä pystyy kertomaan tutkittavasta asiasta vapaammin. (Mäkinen 2006, 114.)

Tutkimustilanteissa pitää tehdä tilanteesta mahdollisimman luottamuksellinen. Tutkittavien pitää pystyä luottamaan siihen, etteivät tutkittavien yksityiset asiat tule muiden ihmisten tietoon. Tutkittaville pitää myös antaa tiedot tutkimuksen toteuttamisesta ja siitä, miten esimerkiksi tutkittavan henkilöllisyys pidetään salassa. (Mäkinen 2006, 115-116.)

Tutkimuksessa haastateltiin päivätoiminnan henkilökuntaa heidän työpaikoillaan, joten haastattelutilanteessa ei tarvinnut huomioida haastateltavan kotiin menemistä. Täytyi ottaa huomioon, että haastatteluissa saattoi tulla esille luottamuksellisia asioita, jotka eivät saa tulla esille tutkimusraportissa. Haastateltavien henkilöllisyys ei saisi tulla esille, mutta koska tutkimuksen otanta oli pieni ja ohjaajat saivat keskenään päättää, kuka osallistui haastatteluun, se tuli esille ainakin työyksikön sisällä. Havainnointipäivien aikana havainnoitsijan piti käyttäytyä luotettavasti ja vastata päivätoiminnan asiakkailta tuleviin kysymyksiin mahdollisimman selkeästi ja ystävällisesti. Oli tärkeää luoda sellainen tunne asiakkaille, ettei heidän tarvitse jännittää ulkopuolista ihmistä, vaan he saavat käyttäytyä juuri niin kuin aina ennenkin. Kerätyn aineiston hävittämisestä huolehdittiin, kun tutkimus oli valmistunut.

6.3 Luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta pystytään arvioimaan muutamien kriteerien avulla, joita ovat esimerkiksi luotettavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus (Kananen 2008, 125). Jotta tutkimus olisi luotettava, tulokset pitää kuvata niin, että lukija ymmärtää analyysin tekotavan sekä tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset. Luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkija on kuvannut analyysin tarkasti. Siirrettävyys kertoo siitä, miten hyvin tutkimus voidaan siirtää johonkin toiseen tutkimusympäristöön. Jotta siirrettävyys voidaan taata, pitää tutkimusraportissa tuoda esille tarkka kuvaus osallistujien valinnasta ja taustoista, tutkimusympäristöstä sekä aineiston keräämisestä. Laadullisen tutkimuksen raportissa usein käytetään haastattelusta nousevia autenttisia lainauksia, jotta pystytään lisäämään tutkimuksen luotettavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197-198.) Riippuvuuden toteutuminen pyritään varmistamaan hyvän dokumentoinnin avulla. Ulkopuoliset arvioijat pystyvät tarkistamaan tutkimuksessa tehtyjen päätösten virheettömyyden ja näin pystytään näkemään tutkimustulosten ristiriidattomuus. (Kananen 2008, 126.) Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että tutkimus voidaan antaa haastateltavien luettavaksi, ja nämä voivat vahvistaa, että tutkija on ymmärtänyt oikein haastattelujen sisällön (Kananen 2014, 151).

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus riippuu osittain haastatteluaineiston laadusta. Haastatteluaineistoa ei voida sanoa luotettavaksi, jos esimerkiksi kaikkia haastateltavia ei ole haastateltu tai kaikki nauhoitukset eivät kuulu hyvin, mikä vaikeuttaa aineiston puhtaaksikirjoittamista. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 185.) Huolenaiheena voi myös olla se, että yleensä kvalitatiivista tutkimusta tehdään yksin, jolloin on vaarana sokeutua omalle tutkimukselleen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197).

Havainnointia on kritisoitu muun muassa sen johdosta, että tutkija saattaa häiritä tutkittavan tilanteen kulkua ja muuttaa ihmisten käyttäytymistä. Havainnointitilanteessa muistiinpanojen tekeminen saattaa olla haastavaa, ja tutkija joutuu usein kirjoittamaan havaintonsa ylös vasta myöhemmin, mikä saattaa vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. (Hirsjärvi, Remes & Sarajärvi 2009, 213-214.)

Opinnäytetyön luotettavuuteen saattaa vaikuttaa se, että tutkimus on tekijänsä ensimmäinen eikä aikaisempaa kokemusta tutkimuksen tekemisestä ole. Tutkimuksen tekemiseen on kuitenkin saatu hyviä ohjeita ja neuvoja opinnäytetyön ohjaajalta.

Opinnäytetyön tulokset eivät ole yleistettäviä, koska aineistoa kerättiin vain kolmessa Porin perusturvakeskuksen yksikössä. Toisaalta kaikissa haastatteluissa tuli esille lähes samoja asioita eli haastatteluaineisto alkoi kylläntyä. Lisäksi haastatelluilla ohjaajilla oli melko paljon kokemusta päivätoiminnasta ja he pystyivät kertomaan siitä melko vapaasti. Raportissa on kerrottu analyysin tekotapa tarkasti luotettavuuden lisäämiseksi sekä haastatteluihin osallistuneiden taustat. Haastatteluista on otettu autenttisia lainauksia vahvistamaan saatuja tuloksia. Ennen haastattelun toteutusta opinnäytetyön ohjaaja sekä yhteyshenkilö lukivat haastattelun teemat läpi. Raportti on annettu muiden luettavaksi, jotta pystyttäisiin huomaamaan mahdolliset virheet. Havainnointia suoritettiin kussakin yksikössä vain päivän ajan ja nähtiin ainoastaan kyseisen päivän ohjelma sekä asiakkaat. Asiakkaat pystyivät kuitenkin havainnoitsijan näkökulmasta käyttäytymään normaalisti ja havainnoinnin aikana havainnoitsija pystyi samanaikaisesti kirjoittamaan havainnointipäiväkirjaa.

Opinnäytetyössä teorian pitää olla näyttöön perustuvaa, ja tietoa haettiin muun muassa seuraavista tietokannoista: Medic, Melinda, Theseus ja Satakunnan ammattikorkeakoulun kirjasto Finna. Lisäksi käytettiin Satakirjastojen hakupalvelua. Medic-tietokannasta tuli yksi hakutulos hakulausekkeella: ”ikäänty* vanhu* AND päivätoimin*”. Melinda-tietokannasta tuli enemmän hakutuloksia. Hakulausekkeena käytettiin muun muassa seuraavaa: ”ikääntyneet OR vanhukset AND päivätoiminta”, jolloin saatiin 94 kappaletta hakutuloksia. Theseus-tietokannasta hakulausekkeella ”ikääntyneet päivätoiminta” saatiin hakutuloksia 258 kappaletta. Finna-tietokannasta saatiin hakulausekkeella ”(ikääntyneet OR vanhukset) AND päivätoiminta” tuloksia 25 kappaletta.

6.4 Pohdinta ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet saavutettiin hyvin. Ikääntyneille suunnatusta päivätoiminnasta saatiin paljon tietoa ja kehittämisehdotuksia syntyi. Kokonaisuutena arvioiden viriketoiminta oli hyvin toteutettua ja ohjaajat järjestivät toimintaa omien vahvuksiensa ja käytettävissä olevien materiaalien mukaisesti. Sekä haastattelujen että havainnoinnin myötä esille tulleita kehittämiskohteita olivat lisäkoulutukset, käytettävissä olevat tilat sekä viriketoiminnan budjetti. Lisäksi havainnoinnin myötä kehittämisehdotukseksi muodostui päivälevon hyödyntäminen, nimikylttien antaminen asiakkaille ja ulkoilun sisällyttäminen päivän ohjelmaan. Havainnoitsijan näkökulmasta sekä ohjaajat että asiakkaat olivat päivätoimintaan tyytyväisiä. Ohjaajat tuntuivat tekevän työtä sydämellään ja työ oli heille mielekästä. Yhteisten palaverien järjestäminen ja sitä kautta vertaistuen saaminen oli tärkeää.

Yhteyshenkilön näkemyksen mukaan opinnäytetyölle asetetut tavoitteet saavutettiin hyvin. Raportti antoi sellaisen kuvan, että Porin perusturvakeskuksen järjestämä päivätoiminta on vaikuttavaa ja ennaltaehkäisevää toimintaa, joka tukee kotona selviytymistä. Erityisesti pidettiin raportissa olleista kuvioista, joista sai nopeasti hyvän ja selkeän kuvan tutkittavasta kokonaisuudesta. Yhteyshenkilön mukaan jatkossa tul- laan kiinnittämään enemmän huomiota lisäkoulutuksiin, tarvikemäärärahoihin ja käytettävissä oleviin tiloihin.

Oppimisprosessi oli kaiken kaikkiaan hyvin mielenkiintoinen, mutta matkan varrella oli myös haasteita ja tehtävää työtä oli erittäin paljon. Opinnäytetyön eri vaiheissa sai paljon kokemusta tutkimuksen tekemisestä ja tiedonhankinnasta. Ikääntyneiden päivätoiminnan tutkiminen oli mielekästä ja toiminnasta oli hyvä saada lisätietoa. Oma työkokemusta on kertynyt verrattain paljon ikääntyneiden parissa, joten tutkimusaihe oli myös sen johdosta erittäin lähellä omaa mielenkiintoa. Aihetta oli helppo lähestyä, koska ikääntyneiden parissa tehdyn työn myötä erilaisten ikääntyneiden kohtaaminen sujui luontevasti. Oli mielenkiintoista kuulla havainnoinnin aikana, mitä mieltä asiakkaat olivat ja miten paljon he pitivät toiminnasta ja ryhmän jäsenenä olemisesta. Oli myös hienoa, että muutamat asiakkaat tulivat päivän aikana puhumaan havainnoitsijan kanssa eikä vierasta ihmistä koettu pahana asiana.

Päivätoimintaan liittyen on tehty paljon erilaisia tutkimuksia. Kyseisessä tutkimuksessa tuli ilmi ohjaajien mielipiteitä, mutta myös asiakkaiden mielipiteitä havainnoinnin myötä sekä ohjaajien haastattelujen perusteella.

Jatkossa voisi olla mielenkiintoista selvittää omaishoitajien tai muiden omaisten kokemuksia ikääntyneille tarkoitettusta päivätoiminnasta. He pystyisivät varmasti kertomaan, miten toiminta on vaikuttanut ikääntyneen toimintakykyyn ja toisaalta, miten he haluaisivat toimintaa vielä kehittää.

LÄHTEET

Ahvensalmi, M. 2013. Päivätoiminta toimijuutta vahvistamassa Kempeleen palvelukeskuksessa. AMK-opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.1.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013112818827>

Eronen, J. 2015. Lähiympäristö tarjoaa haasteita ja mahdollisuuksia iäkkään ihmisen liikunnalle. Vanhustyö 3-4, 34-35.

Esite Porin perusturvakeskuksen päivätoiminnasta. 2015.

Havu, P. Pori. Puhelinhaastattelu 13.5.2015. Haastattelijana Anna-Maija Nurmi. Muistiinpanot haastattelijan hallussa.

Heimonen S. & Sarvimäki, A. 2010. Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhusten palvelujen nykytila. Teoksessa A. Sarvimäki, S. Heimonen & A. Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita.

Helmijoki, S. 2011. Päivätoiminta ikääntyneiden kotona asumisen tukijana. Ylempi AMK-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 11.11.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011122018989>

Helsingin kaupungin www-sivut. Viitattu 23.11.2014. <http://www.hel.fi>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hämäläinen, S. & Kupiainen, T. 2014. Ikääntyneiden kuntouttava päivätoiminta kolmessa Päijät-Hämeen kunnassa. Päivätoiminnan ohjaajien kokemuksia. AMK-opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.1.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014052710372>

Hölttä, S. & Jokelainen, I. 2013. ”Sitä sitten huomataan itekkin että, me olemme jotaki vielä!” Näkemyksiä vanhusten päivätoiminnasta. AMK-opinnäytetyö. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.11.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013112918978>

Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uud. p. Helsinki: SanomaPro.

Kauhanen-Simanainen, A. 2009. Valmentaudu vanhuuteen – viisaasti. Opas omaehtoiseen ikääntymiseen. Helsinki: CIM kustannus.

Kauppila, R.A. 2012. Ikäihmisen osa. Raportti ikäihmisen syrjinnästä ja huonosta hoidosta Suomessa. Tampere: Mediapinta.

Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kivelä, S-L. 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.

Koskinen, S. 2007. Ikääntyneen voimavarat sosiaaligerontologisen tutkimuksen alalla. Luento VI Gerontologian päivillä Oulun yliopistossa 4.-5.5.2007. Viitattu 23.11.2014. <http://www.ulap-land.fi/loader.aspx?id=45e82199-ab47-4702-88c6-bde42405ddcb>

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

Laine, S. 2011. Iloa ja virkeyttä arkeen, Rauman kaupungin vanhusten päivätoiminnan kehittäminen asiakaskyselyn avulla. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 23.11.2014. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3415-3>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 2012. L 28.12.2012/980 muutoksineen.

Lobo, A. 2011. Physical Activity and Health in the Elderly. Bentham Science Publishers. Viitattu 2.12.2015. <http://site.ebrary.com.lillukka.samk.fi/lib/SAMK/reader.action?docID=10457986>

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi, hoitaja toimintakyvyn tukijana. 2. uud. p. Helsinki: Edita.

Läpäperi, P. 2015. Hyvä tasapaino ja lihasvoima ehkäisevät kaatumisia. Vanhustyö 3-4, 10-11.

Metsämuuronen, J. 2008. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp Ky.

Muistiliiton www-sivut. Viitattu 7.11.2015. <http://www.muistiliitto.fi>

Mäkilä, P. VS. Päivätoiminta Palvelukeskus Himmelissä. Vastaanottaja: annamaija.nurmi@student.samk.fi. Lähetetty 20.1.2015 klo 14.29. Viitattu 23.1.2015.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Niemistö, H. & Niemistö, K. 2010. Päivätoiminta ikäihmisen tukena ja voimavarana. AMK-opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.11.2015.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201003255934>

Porin kaupungin www-sivut. Viitattu 2.10.2015. <http://www.pori.fi>

Porin perusturvakeskuksen www-sivut. Viitattu 2.10.2015.
<http://www.pori.fi/perusturva>

Rauman kaupungin www-sivut. Viitattu 10.10.2015. <http://www.rauma.fi>

Rolfner Suvanto, S. 2015. Vanhuspalveluiden ja psykiatrian välimaastossa. Mielen-terveysongelmista kärsivän ikäihmisen kohtaaminen ja hoito. Helsinki: Suomen Mielen-terveysseura.

Sosiaalihuoltolaki. 2014. L 30.12.2014/1301 muutoksineen.

Suomen perustuslaki. 1999. L 11.6.1999/731 muutoksineen.

Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Sosiaalityö. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 2.12.2015.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201410012915>

Tammisto, A. Vanhuspalveluiden esimies. Pori. Puhelinhaastattelu 23.1.2015. Haastattelijana Anna-Maija Nurmi. Muistiinpanot haastattelija hallussa.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

Tutkimuskysymykset:

1. Millaista on ikääntyneille tarkoitettu päivätoiminta?
2. Millaiset päivätoiminnan toteuttamisresurssit ovat?
3. Miten päivätoiminta tukee ikääntyneen toimintakykyä?
4. Miten ikääntyneille tarkoitettua päivätoimintaa voidaan kehittää?

Teemat/haastattelukysymykset:

1. Päivätoiminta

- Mitä päivätoiminnassa tehdään?
- Millainen on päivän sisältö?

2. Resurssit

- Millaiset ovat tilat toteuttaa päivätoimintaa?
- Millainen on henkilökuntatilanne?
- Millaisia ovat päivätoiminnan ryhmät?
- Millaisia koulutusmahdollisuuksia on?
- Millaiselle lisäkoulutukselle olisi tarvetta?
- Millaisia yhteistyötahoja on?

3. Toimintakyvyn tukeminen

- Mitä hyötyä päivätoiminnasta on ikääntyneelle?
- Miten toiminta vaikuttaa ikääntyneen toimintakykyyn?

4. Kehittäminen

- Miten päivätoimintaa voitaisiin kehittää?

SUOSTUMUS

Suostun osallistumaan Anna-Maija Nurmen suorittamaan haastatteluun aiheesta ikääntyneille tarkoitettu päivätoiminta.

Haastattelu nauhoitetaan, ja kerätty aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Haastatteluaineiston näkee ainoastaan tutkimuksen tekijä. Aineisto käsitellään niin, ettei haastateltavan henkilöllisyys tule esille missään vaiheessa.

Paikka

Aika

Allekirjoitus

Nimenselvennys